A testnevelés tanítása

XVII. ÉVFOLYAM

1981 | 1

A MŰVELŐDÉSI MINISZTÉRIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA

A testnevelés tanítása

Felelős szerkesztő:
Nagy Sándor

Szerkesztő bizottság:
Burka Endre
Dobiné Mónus Erzsébet
Gyenge József
Dr. Kálmánchey Zoltán
Dr. Nagy György
Dr. Székely Gabriella
Dr. Takács Ferenc
Varga Sándor
Várady Géza

Rovatvezetők:
Dr. Andor György
Dr. Csider Tibor
Lovas Albert
Somorjai László
Szentgyörgyi Zoltán

Megjelenik évente hatszor

ISSN 0563—2021

TARTALOM

Fehér Valéria—Nagy Sándor: A tantervek kipróbálásáról 1
Machalik József: Az alsótagozatos tanterv tornaanyagának hatékonyabb tanításáért 2
Dr. Nádori László: Az állóképesség és a teljesítőképesség kapcsolata: 13
Kiss Erzsébet: Tömegsport-munkaterv 17
Turi Imre: Általános erőnléti próba a Kraus—Wéber fittség-teszt alapján középiskolai tanulóknál 21
Gergely Gyula: Tanulói vélemények a motorikus képességeket mérő tantervi követelményekről 25
Ötletek, újdonságok 29
Szakterületünk tudományos életéből 30
Gyógytestnevelés 31

E számunk szerzői: dr. Andor György nyelvész, OPI, Bp.; *Fehér Valeria* testnevelő tanár, OPI, Bp.; *Gergely Gyula* testnevelő tanár, MM, Bp.; *Kiss Erzsébet* testnevelő tanár, sportfőelőadó, Debrecen; *Machalik József* testnevelő tanár, vezető edző, Bp.; *dr. Nagy György* egy. docens, TF, Bp.; *Nagy Sándor* testnevelő tanár, OPI, Bp.; *dr. Nádori László* rektorhelyettes, TF, Bp.; *dr. Nemessuriné Dalmi Edit* igazgató, Bp.; *Turi Imre* testnevelő tanár, Túrkeve; *Varga Sándor* j. vez. szakfelügyelő, Bp.

Szerkesztőség: Országos Pedagógiai Intézet, 1946 Budapest VII., Gorkij fasor 17—21. Postafiók 33. Telefon: 211-200 — Kiadja a Tankönyvkiadó, 1363 Budapest V., Szalay u. 10—14. — A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója — Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető a hírlapkézbesítő postahivataloknál és a Posta Központi Hírlap Irodánál (postacím: Budapest V., József nádor tér 1. — 1900) közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI 215—96162 pénzforgalmi jelzőszámra. Előfizetési díj egész évre: 33,— Ft. — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 76. sz. alatti hírlapboltban.
Példányonkénti eladási ár: 5,50 Ft

Egyetemi Nyomda — 81.6225 Budapest, 1981
Felelős vezető: Sümeghi Zoltán igazgató

A tantervek kipróbálásáról

(Összegező tapasztalatok)

FEHÉR VALÉRIA—NAGY SÁNDOR

A testnevelés új tanterveinek kipróbálására két évvel a hivatalos bevezetést megelőzően kaptunk lehetőséget. 1976. szeptemberétől három tanéven át folyt a kipróbálás 160 általános és 80 középiskolában, összesen 727 osztály részvételével. A kipróbálás azzal a céllal indult, hogy a gyakorló pedagógusok az új tantervet kipróbálhassák, megvizsgálják helyességét, végrehajthatóságát, segítsék a tanterv végső formájának kialakítását.

Sajnos az eredetileg helyes célkitűzést nem sikerült megvalósítani, mert a tantervi előmunkálatok olyan szintűekké váltak a tantervkipróbálás kezdetére, hogy lényeges változtatásra már nem volt lehetőség. Ennek ellenére úgy gondoljuk, hogy a tantervkipróbálás három éve alatt hasznos tapasztalatok gyűltek össze, és ezek biztosították a tanterv mind magasabb színvonalú megvalósítását. Az állandó kapcsolattartás a gyakorlattal folyamatos korszerűsítésre, *országos tapasztalatszerzésre* adott lehetőséget.

Ebből az országos tapasztalatszerzésből összegyűjtöttünk egy csokorra való megállapítást, javaslatot, ezt szeretnénk közreadni ebben az összegezésben.

Örömmel vettük tudomásul a kartársak egybehangzó véleményét, hogy az új tanterv megvalósítható, a követelmények reálisak. A tanterv szövege világos volt mindenki számára, megértése még a nem szakos nevelőknek sem jelentett nehézséget. Korszerűbbnek tartják az eddigi tanterveknél, mert nagyobb szabadságot ad a tanárnak, jobban igazodik az egyes iskolák objektív feltételeihez, viszont új tanítási módszert követel meg a pedagógustól. Öröm, hogy a testnevelési tanterv is jól illeszkedik a nevelés és oktatás új tervének koncepciójába.

Megnyugtató volt számunkra, hogy a teljesítménytesztek általánosan sikert arattak, érdekelte a tanulókat, kimutatható volt a tanulók önmagukhoz viszonyított fejlődése. A differenciált képességfejlesztést megvalósíthatónak tartják a testnevelő tanárok azzal a kiegészítéssel, hogy igazi hatása akkor jelentkezik majd, ha első osztálytól folyamatosan az új tanterv szerint tanítanak. Egyébként kiderült az is, hogy a tanulói teljesítmények mérésére is alkalmaznak több hagyományos és egy-két egyéni megoldást a kollégák. Megerősítés volt ez számunkra: a testnevelő tanárok többsége sok év óta rendszeresen és évente többször is méri a tanulói teljesítményeket. A most kipróbálás alatt levő részletezett követelményrendszerek véglegesítéséhez ezt fontos információnak tartjuk.

A választással kapcsolatban világossá vált, hogy a törzsanyagon belül általános iskolában 60—70%-ban a kézilabdát, középiskolában 80%-ban a kosárlabdát választották. A kiegészítő anyagból úszást 10—15%-ban, téli sportokat 2—15%-ban, turisztikát 1—4%-ban választottak.

Részben lehetőségünk volt a következő időszak (kb. 1990-es évek) tantervkészítéséhez is javaslatokat gyűjteni. Ezt a javaslatgyűjtést természetesen tovább kell folytatnunk. Szeretnénk, ha minden testnevelő ténylegesen élne azzal a lehetőséggel, hogy részt vegyen a következő időszak tantervének kialakításában. Például megfontolandó a következő tantervkészítési időszakban néhány javaslat: részletes tananyagként és követelményként tartalmazza a tanterv a futóiskola feladatait. A torna anyagát felül kell vizsgálni, jobban figyelembe kell venni a tanulók előképzettségét. Többen kérték, hogy fogalmazzuk meg még határozottabban, pontosabban a követelményeket.

Végezetül megállapíthatjuk, ha nem is értük el a tantervkipróbálás eredetileg megfogalmazott célját, de kialakult országos tapasztalatszerzéssel elősegítettük az új tanterv helyes és egységes értelmezését. Köszönjük a kipróbálásban részt vevő pedagógusok aktivitását, akik segítségünkre voltak ebben a munkánkban. További feladataink meghatározásához egyet értünk a szigetvári szakfelügyelő kolléganő megfogalmazásával: „Nem annyira további változtatásokra kellene figyelmünket koncentrálni, hanem kinek-kinek a maga hatáskörében a tanterv minél magasabb színvonalú, minél teljesebb megvalósítására."

Az alsótagozatos tanterv tornaanyagának hatékonyabb tanításáért

MACHALIK JÓZSEF

Az általános iskolai testnevelés alsótagozatos tanterve a tornát kiegészítő anyagként, „választható" megjelöléssel

talajtorna,
szekrényugrás,
szergyakorlatok

felosztásban tárja elénk.

A tapasztalat sajnos az, hogy tanítóink választása egyre ritkábban esik a tornára, pedig a torna szervesen illeszkedik az 1—4. osztályos tanterv cél- és feladatrendszerébe, ezért annak tanítása elmaradhatatlan. Ugyanis e tananyagrészek kiesése olyan mozgásismeretek, mozgástapasztalatok, mozgáskészségek, mozgásos örömélmények kimaradását eredményezik a saját testtel való bánásmód alapjainak lerakása terén, melyek a későbbiekben feltétlenül *pedagógiai deficitként* jelentkeznek majd.

Véleményem szerint tanítóink választása általában azért nem esik a tornára, mert anyagának oktatását bonyolultnak és balesetveszélyesnek ítélik és csak kisebbrészt azért, mert hiányoznak a tárgyi és létesítményi feltételek.

Célom az itt leírtakkal amellett érvelni, hogy a torna és annak oktatása nem nehezebb és nem is balesetveszélyesebb, mint a testnevelés tantervében szereplő bármely más anyag. E cél érdekében megpróbálom az alsótagozatos tantervben szereplő torna elemeit *metodikai sorrendbe* állítani. Ezzel két dolgot szeretnék elérni. Egyrészt bemutatni azt, hogy milyen szorosan és mennyire logikusan épül egymásra a tananyag, nemcsak az egyes osztályokon belül, hanem az 1—4. osztályok viszonylatában is. Másrészt segíteni azon programpontok kialakítását, amelyek elvezetik testnevelést tanítóinkat a *programozott oktatási módszer* jobb megértéséhez, alkalmazásához és továbbfejlesztéséhez. E módszer építőkövei — „programjai" — biztosítják, hogy csak akkor lépjünk tovább, amikor már az adott programot, feladatot elsajátították tanulóink.

A fokozatos, lépcsőzetes, célirányos előrehaladás mentesíti a tanítót a segítségadás — mint balesetveszélyt elhárító tényked és — alól. Ezért az egyedekkel történő foglalkozás helyett a csapat- és az osztályfoglalkoztatás kereteit lehet a tanórák jellemző foglalkoztatási formáivá tenni. Ezen formák között pedig sok gyakorlásra nyílik lehetőség. A tanulók sokszori és önálló gyakorlása során szerzett változatos mozgásélmények biztosítják azt a kellő mennyiségű mozgástapasztalatot, — ennek kapcsán pedig azt a tanultsági fokot, valamint önbizalmat —, amelyek birtokában maguk képesek az esetleg jelentkező balesetveszély elhárítására.

Mi a pedagógus feladata? A programok elkészítése, a tanórák tervezése, szervezése, gördülékeny vezetése; a jó végrehajtás elismerése; a hibás kísérletek javítása és csak ezek után jöhet szóba a *segítségadás*, de csak mint *oktatási módszer*. E módszer alkalmazásával még a „nehéz eseteknél" is meg lehet éreztetni, ki lehet „kényszeríteni" az adott mozgáselem azon lényeges mozzanatát, amelyen a sikeres végrehajtás áll vagy bukik. A fentiek adják annak lehetőségét, hogy az órát vezető tanító mindig átlássa az osztály tanulóinak munkáját és hogy mindig pont ott legyen, ahol éppen szükség van jelenlétére. Ez teszi lehetővé, hogy a tanulókat gyakorlásuk alatt megfigyelje, és változatos kezdeményezéseikből olyan ötleteket merítsen, amelyek a további oktatómunka során igen gyümölcsözően alkalmazhatók, fejleszthetők tovább.

Javaslom, hogy a gyakorlatelemek szaknyelvi elnevezésének használatánál is kövessük a fokozatosságot. Az első és második osztályban inkább az egyes gyakorlatelemek játékos, illetve a gyermekek által már jól ismert állatok, valamint tárgyak stb. mozgását utánzó elnevezéseket, a harmadik és negyedik osztálytól kezdve pedig már fokozatosan a szaknyelv kifejezéseit alkalmazzuk. Így válik az oktatás folyamán tanulóinknál is a

„gombóc"-ból a „bukfenc"-en át gurulóátfordulás,
„gyertyá"-ból tarkóállás,
„kiscsikó"-ból kézállás.

Az egyes gyakorlatelemek játékos, majd később szakszerű elnevezéseit, azok oktatásának első pillanatától kezdve alkalmazzuk. Ismeretüket követeljük meg a tanulóktól is. Ugyanis az elemek nevei — akár játékos megnevezés, akár szigorú terminológia — tömören fogalmazva fejezik ki a gyakorlatelemek végrehajtásának lényegét. Boncolgassuk csak tanítványaink előtt ezeket az elnevezéseket. Sokat segítünk a mozdulatok lényegének feltárásában és megértetésében, azok végrehajtásának megkönnyítésében, a hibák kijavításában; egyszerűbb lesz számukra az adott elemek *tudatos* elsajátítása. Egy-két példa:

a tarkóállás akkor jó és szép, ha olyan egyenes, mint a „gyertya", s ezt csak akkor érik el a tanulóink, ha valóban a tarkójukon akarnak megállni, és nem a hátuk közepén;

a gurulóátfordulás lényege — akár előre, akár hátra hajtjuk végre — a gurulás, mégpedig úgy, ahogy a labda, vagy a „gombóc" gurul;

szekrényugrásnál felesleges a sok nekifutás, hiszen „szekrényugrást" és nem szekrényfutást kell végrehajtaniuk.

Két lényeges dologra szeretném még a figyelmet felhívni. Tapasztalati tény, hogy olyan egyszerű tornagyakorlat-elemek megtanításához, mint amilyenekből a tantervi anyag is felépül, a legjobb módszer az *utánoztatás*. Ezért az egyes tanítandó mozgásoknak a nevét ismertetve, majd az illető mozgást bemutatva vagy bemutattatva, azokat először utánoztassuk tanulóinkkal. Gyakran néhány kísérlet már sikert hoz. Ha pedig nem, csak akkor térjünk rá a módszeres oktatásra, a „programok" adagolására.

Tanításunkban a megerősítés elve érvényesüljön, tanítványaink kísérleteiben mindig a jót vegyük észre, s ezt mindenkor dicsérjük meg! Az esetleges hibát csak ezután javítsuk, s mindig a *lényegi hibát!* Ugyanis a lényegi hiba kijavításával a lényegtelenek szinte automatikusan kiküszöbölődnek.

I. TALAJTORNA

1. osztály

Bukfenc

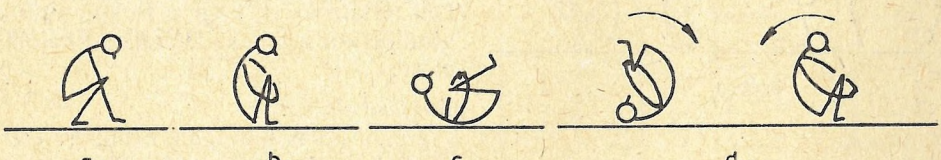
Alapok:

„gombócállás" (1/a ábra);

„gombócülés" (1/b ábra);

„gombóc" (1/c ábra);

gombócban hinta előre, hátra (1/d ábra).



1. ábra

Gyertya

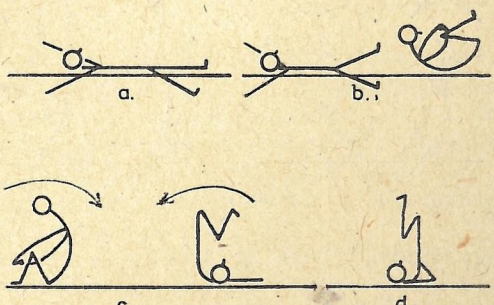
Alapok:

„palacsinta" (2/a ábra);

gombócból palacsinta, majd vissza gombócba (2/b ábra);

gombócülésből gurulás hátra kis gyertyába, majd vissza gombócülésbe (2/c ábra);

„kisgyertya"-kísérletek, tenyér a csípőn támaszt (2/d ábra).



2. ábra

Kézállás

Alapok:

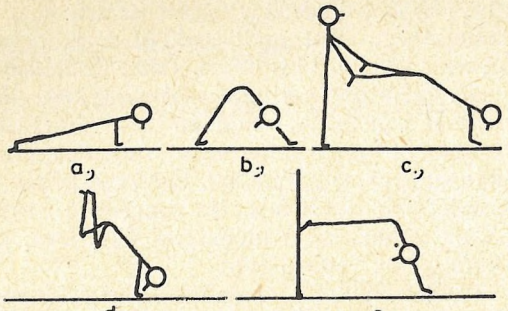
„lejtő" (3/a ábra);

„hegycsúcs" (3/b ábra);

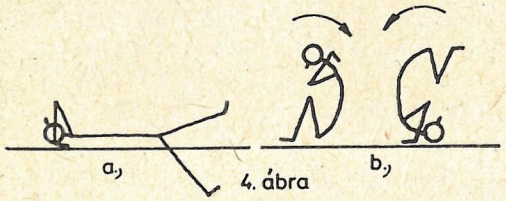
„talicska" (3/c ábra);

„kiscsikó" guggolótámaszból a lábakkal elrugaszkodva, lábcserék a levegőben (3/d ábra);

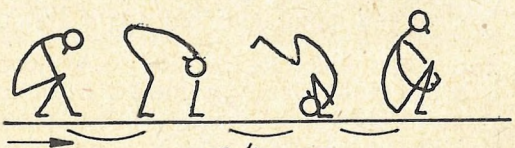
hegycsúcs úgy, hogy a lábfej a bordásfalon

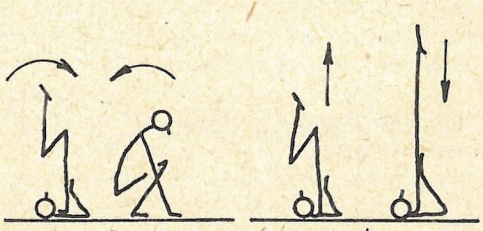


3.ábra



4. ábra


5. ábra



6. ábra

(tornapadon, zsámolyon stb.), tenyér a talajon támaszkodik (3/e ábra).

A kézállás alapjait szolgáló gyakorlatok mindegyikénél az a lényeg, hogy a könyök nyújtva, a kéz ujjai pedig szélesre nyitva legyenek, mindig előrefelé „nézve", a teljes tenyér támaszkodjon a talajon.

2. osztály

Bukfenc

Előkészítés:

palacsinta, tenyér a fül mellett a talajon, ujjak a vállak felé néznek (4/a ábra);

gombócülésben kéz a fül mellett, hinta hátra, előre (4/b ábra);

Bukfenc hátra:

gombóc, kéz a fül mellett: erőteljes hinta előre, hátra (ennek a feladatnak a gyakorlásánál előfordulhat, hogy az ügyesebbek már átbukfenceznek hátra térdelésbe);

gombócülés, kéz a fül mellett: bukfenc hátra térdelésbe;

gombócülés, kéz a fül mellett: bukfenc hátra gombócállásba.

A hátrabukfenc végrehajtásakor végig gombócban kell maradni, s a nyak izmait lazán kell tartani azért, hogy a tarkón való végiggördüléskor a fej akadálytalanul hajolhasson előre.

Bukfenc előre:

gombócállás, tenyér a talajon, orr a térdnél: csípőemelés magasra és bukfenc előre gombócülésbe (5. ábra).

Fontos, hogy az átforduláskor ne a fejtető, hanem a tarkó érkezzen a talajra.

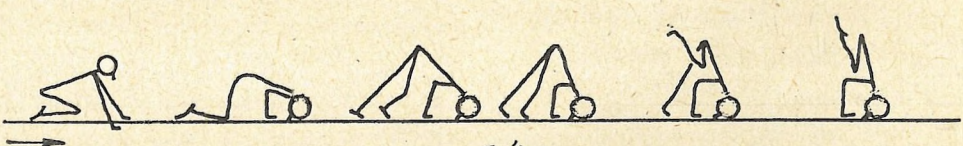
Bukfenc előre, majd hátra

A tanultak alapján a bukfenc sokszori gyakorlása előre, majd ezt követőleg hátra — gombócállásból, gombócállásba.

Gyertya

Előkészítés, és végrehajtás:

kisgyertyából gurulás gombócülésbe (később gombócállásba), majd vissza kisgyertyába; (6/a ábra)


7. ábra

kisgyertyából lassú térd és csípőnyújtás gyertyába; (6/b ábra)
kisgyertyából nyújtás gyertyába, innen hajlítás kisgyertyába, gyorsan és többször, egymás után;
gombócülésből, majd gombócállásból gurulás kisgyertyán keresztül gyertyába, majd vissza ugyanezen az úton gombócülésbe;
a gyertya gyakorlása.

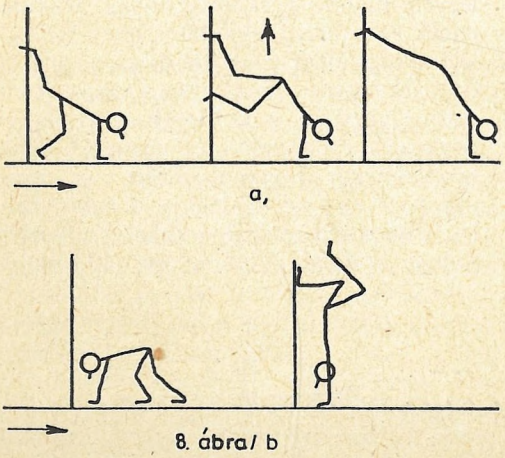
Gombóc fejállási kísérletek

Térdelés:
jól szétnyitott ujjakkal, a tenyér vállszélességben a talajon; a homlok felső szélének letétele a talajra, az ujjak hegyének vonalában; térdnyújtással csípőemelés, majd lábbal közelebb sétálva, a csípőnek teljesen a kéz és a fejtámasz fölé történő kerülése;
egyik, illetve másik térd beemelése a mellkashoz (7. ábra).

Bevezetőmben módszeres egymásra épültséget ígértem az osztályok viszonylatában is. A tanterv azonban a második osztályban nem foglalkozik a kézállással, viszont a harmadik és negyedik osztályban már komoly kézállás változatok követelményei találhatók. Szükséges tehát, hogy ebben az osztályban is folytassuk a kézállás előkészítését. Közbeeső megoldásként, az első osztály „felerősített", illetve a harmadik osztály „leépített" anyagának alkalmazását javaslom.

Kézállás

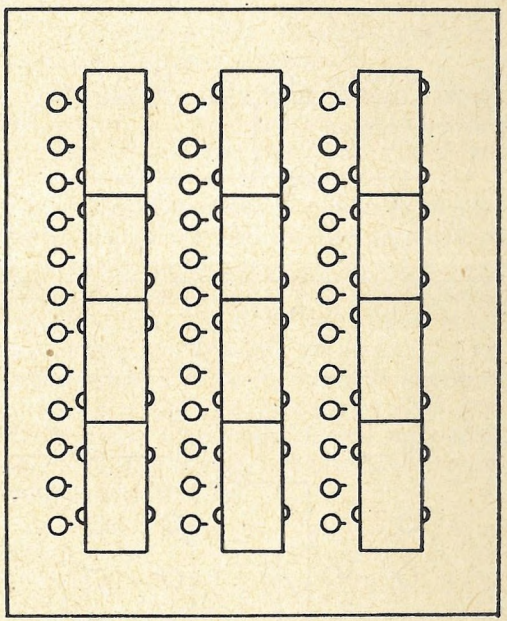
Előkészítés:
a kiscsikó további és sokszori gyakorlása;
talicskázás: talicska helyzetben lépegetéssel haladás előre;
bordásfalnál: egyik, majd másik láb minél magasabbra helyezése hegycsúcs helyzetébe (8/a ábra);
falhoz, bordásfalhoz egész közel — kb. 15—20 cm — a talajra helyezett tenyérrel kiscsikó gyakorlása úgy, hogy a talp elérje a bordásfalat (8/b ábra).



8. ábra/ b

3. osztály

A talajgyakorlatok végrehajtásához általában — kevés gyakorlatelemtől eltekintve — tornaszőnyeg használata szükséges. A 9., 10. és 11. ábrán szőnyegelhelyezési formákat mutatunk be.

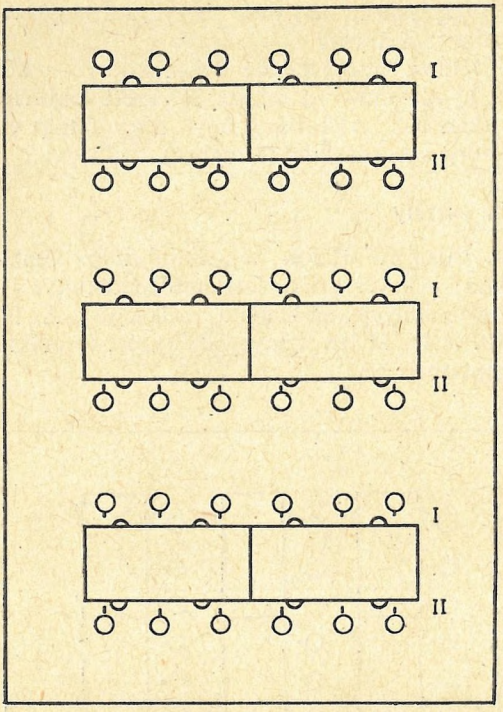


9. ábra

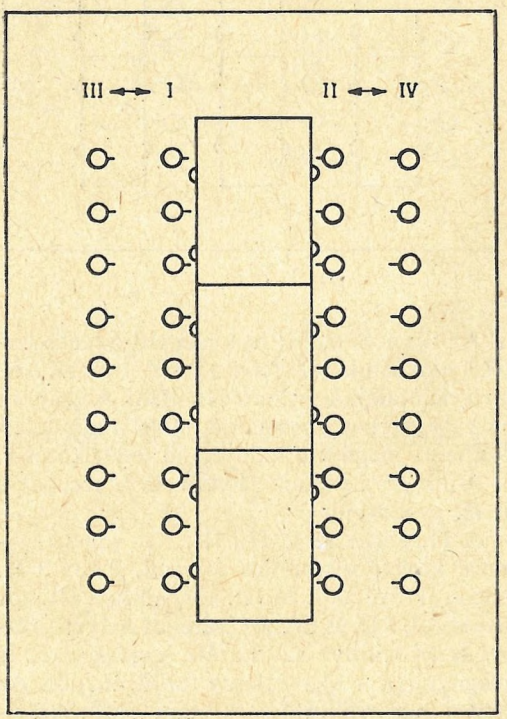
Az ilyen és ehhez hasonló szőnyegelhelyezési alakzatok megteremtésével tudunk sok gyereket talajon egyszerre tanítani. A 9. ábrán látható esetben nincs gond, mivel a tanulólétszámnak megfelelő szőnyeg áll rendelkezésre.

A 10. ábra szerint, először az I. sor, majd a II. gyakorol.

A 11. ábrán az I., II., III., IV. sor az egymást követő gyakorlási sorrend. Amíg a II. sor gyakorol az I. és III. sor, amíg a III. sor gyakorol, a II. és IV. sor cseréljen helyet — ezzel is lerövidítve az órarész szervezésére, és megnyújtva a gyakorlásra fordított időt. Az éppen nem gyakorló sorok tanulói törökülésben legyenek.



10. ábra



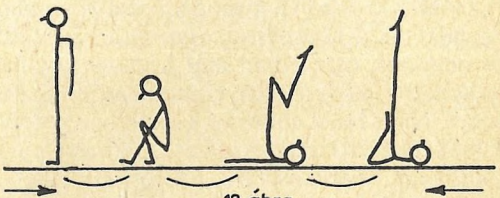
11. ábra

Ebben az osztályban tantervi feladat még a gurulóátfordulás előre, illetve hátra gyakorlása, különböző kiinduló helyzetekből, különböző befejező helyzetekbe. E feladatokhoz a tanterv első, második és harmadik osztályos talajtorna anyagában igen jó példák találhatók, és javasoljuk azok gyakoroltatását, a fent leírt szőnyegelhelyezési formában.

Tarkóállásban lábmozgások

A tarkóállásban történő lábmozgások tanítása mellett, a későbbiekben sorra kerülő elemek oktatásának előkészítéséhez — magas bukfenc, zsugor fejállásból, valamint kézállásból gurulás előre — elengedhetetlen itt sok gyakorlással készségszintre emelni az alábbi gyakorlatot:

alapállásból, guggoláson át gurulás hátra zsugortarkóálláson keresztül tarkóállásba, majd ugyanezeken a testhelyzeteken keresztül gurulás vissza állásba (12. ábra.)



12. ábra

Spárga, híd

Bevezetőnkben a saját testtel való bánni tudás fontosságáról, egyszóval: az ügyességről beszéltem. Az ügyesség nagymértékben függ a hajlékonyságtól, ezért ez utóbbi fejlesztése nagyon fontos. A spárga és a híd minden tornaanyagot feldolgozó órán legyen állandó gyakorlási anyag. Hasznát ennek az a tanító fogja látni, aki e két hajlékonysági elem gyakorlását — még házi feladatként is — rendszeresen megköveteli. Az oldalspárga sok kisebb-nagyobb, és ugyanakkor bonyolult és nehéz technikai követelményt támaszt. Ezért — mivel ugyanazt az ízületet lazítja, megközelítőleg azonos célt szolgál — inkább a *haránt-spárga* tanítását tanácsolom (13. ábra),

13. ábra

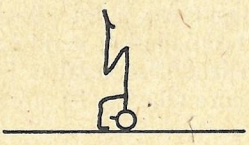
aminél a következő alapvető szempontok követendők:
mindkét irányban gyakoroljunk, tehát egymást felváltva a bal, illetve a jobb láb is legyen elöl;
a hátul levő láb fejének rüsztje mindig a talajhoz simuljon, így a térdkalács is a talaj felé fog nézni, s így kerülhető el a térd esetleges sérülése;
a törzs függőleges, a válltengely pedig merőleges legyen a lábak irányára.

A híd gyakorlása (segítő nélkül!) a 14. ábrán látható testhelyzetből való felemelkedéssel kezdődik. A végrehajtás szempontjából fontos megkövetelni, hogy:
az ívképzés vállból történjen;
a nyújtott kar minél függőlegesebb helyzetbe kerüljön;
a teljes talp — sarok is! — feküdjön a talajon.

14. ábra

Zsugorfejállási kísérletek

A zsugorfejállást a 15. ábra mutatja be. Mivel zsugorfejállási kísérletek a feladat, a gyakoroltatásnál két eset fordulhat elő:
a kísérletek sikeresek;
zsugorfejállásból átgurulnak tanulóink.



15. ábra

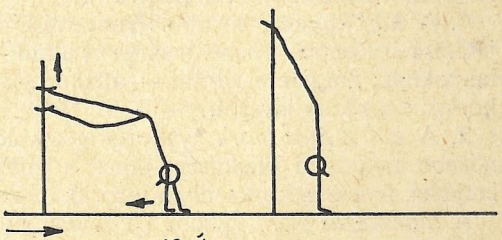
A sikeres végrehajtáshoz tudnunk kell, hogy:
tanítványainknak abból a térdelő helyzetből kell indulniuk, a kezüket és a fejüket is úgy kell elhelyezniük, valamint a zsugorfejállásba való emelkedést is először oly módon kell elvégezniük, mint azt a gombócfejállásnál már tanulták (7. ábra);
a testsúly felerészének a kézen, a felerészének a fejen kell lennie, és ez utóbbi fél testsúlyrészt akkor bírja el a fejük, ha nyakizmukat megkeményítik.

A zsugorfejállásból történő „átesés" megakadályozására a tanterv a fal melletti gyakoroltatást javasolja. Ennél azonban én szerencsésebbnek tartom tudatosítani, megtanítani mi a teendő átesés esetén. Tehát amikor a tanítvány érzi, hogy testsúlya kezéről átkerül a fejére, s így egyensúlyát elvesztvén, rövidesen át fog esni a hátára, nincs más feladata, mint egyszerűen engednie kell, hogy feje a mellkasa felé hajolva átgördüljön a tarkójára, közben zsugorhelyzetét még jobban zárja. Így máris abban a gombóchelyzetben lesz, amelyben az előre-hátra gördülést (hintát) már a második osztályban megtanulta (4/b ábra). Innen könnyedén gurulhat tovább — akár állásba is —, elkerülve minden falnak esést vagy hanyatt puffanást.

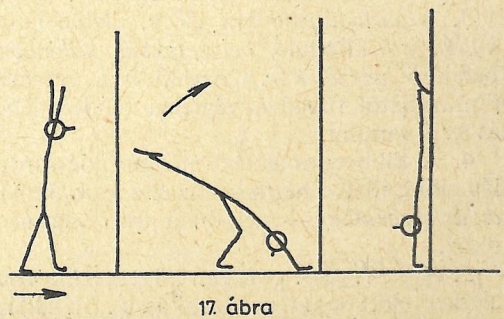
Fellendülés kézállásba:

Megtanításához két rávezető gyakorlat sokszori ismétlése szükséges:

1. Bordásfalra vagy falra helyezett lábakkal „hegycsúcs", majd az egyik, aztán a másik láb minél magasabbra emelése (ezt tanulóink már az elmúlt évben elsajátították) (8/a ábra). A következő fokozatban kezükkel lépkedjenek egyre közelebb a fal tövéhez, ugyanakkor pedig minél följebb járjanak lábbal a falon addig, ameddig csak érzik annak biztonságát, hogy nyújtott karjuk elbírja testsúlyukat, viszont meg sem közelítik azt az érzést, hogy a körülbelüli kézállás helyzetéből átessenek a hátukra (16. ábra). Néhány másodperces kézállás után, kézzel előre, lábbal pedig lefelé sétálva, minden veszély nélkül le tudnak ereszkedni guggolásba.



16. ábra



17. ábra

2. Körülbelül 1 méterre a fallal vagy a bordásfallal szemben, haránt terpeszállásból kézállásba fellendülés gyakorlása úgy, hogy a tenyér támasza a talajon kb. 15—20 cm-re kerüljön a fal tövétől (17. ábra).

Mindkét rávezető gyakorlatnál fontosnak tartom:

a tenyér vállszéles elhelyezését a talajon;
a könyökök nyújtva tartását;
a testnek csípőből „bicskás", tehát enyhén csukódni irányuló, és semmi esetre sem homorított — azaz „kifli"-helyzetét.

4. osztály

Teljesen új anyag a negyedik osztályban nincs. Az eddig tanultak magasabb szinten integráltan, minőségileg támasztanak új követelményeket, s éppen ezért igényelnek sok gyakorlást. A negyedikes tornaanyag alkalmas arra, hogy az előző 3 évet mintegy átismételve készségszinten adjon újat. Az első—harmadik osztályban a lineális képzés dominált. Most a körkörös módszer kerül előtérbe azért, hogy az alsó tagozat anyagának összefoglalásával megmutassa tanítónak, tanítványnak egyaránt azt, hogy honnan hova jutottak, és mennyire sikerült további alapot adni a felső tagozat anyagának elsajátításához. Elengedhetetlen azonban a negyedik osztály tantervi anyagának *lineális sorba állítása* is, annak bemutatására, hogy mennyire tudunk építeni az előző osztályokban tanultakra:

1. A *hajlékonyság* további fenntartása és javítása érdekében a harántspárga és a híd — lányoknak, fiúknak egyaránt — állandó gyakorlási anyagnak javasolt.

2. A *talicskázás hátra* gyakorlatnak különösebb metodikai jelentősége nincs, a vállöv erejének fejlesztésére azonban igen jó.

A *talicskázás előre* viszont a kézállás javításának egyik leghasznosabb eszköze.

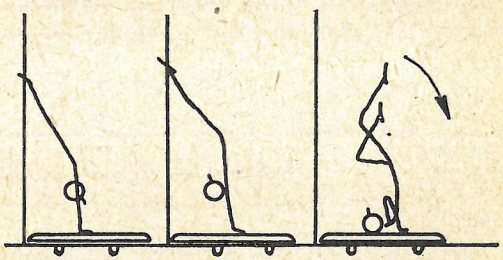
3. A *gurulóátfordulást* előre, illetve hátra *különböző* kiinduló *helyzetekből különböző* befejező *helyzetekbe* a nevelő és a gyermek fantáziájától függően végtelen módon lehet és kell variálni.

4. A több egymást követő gurulóátfordulás előre, illetve hátra — azaz a *gurulóátfordulás sorozatban* — metodikai problémát nem okoz.

5. A 6., 7. és 8. pontban következő tornaelemek előtt sokat gyakoroltassuk alapállásból a *gurulást hátra tarkóállásba*, majd *vissza alapállásba* (12. ábra).

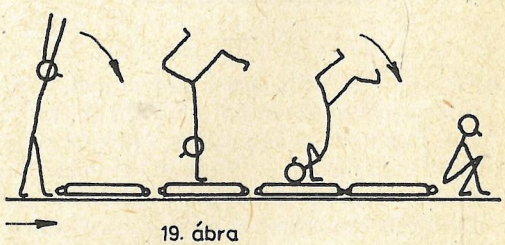
6. A *zsugorfejállásból* az előre *gurulást* úgy fejlesszük tovább, hogy az érkezés állásba történjen.

7. A *fellendülés kézállás felé*, *gurulás előre* előkészítése elengedhetetlen, mégpedig az alábbi módon: helyezzünk a fal vagy bordásfal tövébe szőnyeget, álljon a tanítvány háttal a bordásfalnak a szőnyegre, képezzen hegycsúcsot a bordásfalra helyezett lábakkal, és a már előző osztályokban tanult módon járjon kézállás felé; ezután „nézze meg a pocakját", hajlítsa könyökét, és eressze magát tarkójára, ezt követően lökje el lábával magát a bordásfaltól és a felálláshoz már nincs más feladata, mint tarkóállásból előregurulás állásba (18. ábra).



18. ábra

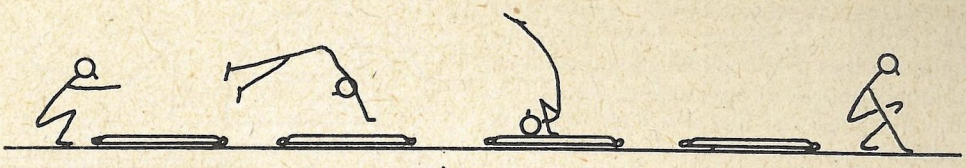
Ennek az előkészítő gyakorlatnak elsajátítása után már bátran engedhetjük tanulóinkat szabadon fellendülni kézállás felé, és a „pocak" megnézése utáni könyökhajlítással ereszkedni tarkóállásba, majd önállóan gyakorolni a fellendülést kézállás felé, és abból a gurulást előre állásba (19. ábra).



19. ábra

8. A *magas bukfenc* — közismert nevén „tigris" — olyan gurulóátfordulás előre, amelyben, van egy pillanat, amikor sem a kéz, sem a láb nincs a talajon, tehát van egy repülési szakasz.

Guggolóállásból, mellső középtartásba emelt karral végeztessük ezt a feladatot,



20. ábra

egész pici — majd a tanulók bátorságára bízott egyre nagyobb — elrugaszkodással. Két fontos dologra kell ügyelni:

a karok hajlításának fékező szerepük van;

a „pocak" megnézésével — tehát a fej lehajtásával — a kéz támasza után a tarkóra kell érkezni, majd onnan továbbgurulni (20. ábra).

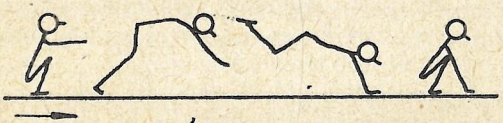
9. A *cigánykerék*, tehát a kézenátfordulás oldalra tanítása a felső tagozat feladata. Az alsó tagozat részére kísérletek tétele a megkövetelt. Ha tanítványaink testsúlyukat kézállás helyzetében jól elbírják, próbálgassák ezt az elemet bátran, mindig mindkét oldalra, balra és jobbra is.

II. SZEKRÉNYUGRÁS

A szekrényugrás a támasszal végrehajtott ugrások közé tartozik. A támaszugrásokkal, a szekrényugrással való ismerkedés a harmadik osztályban kezdődik, de az előkészítés már az első és második osztályban megtörténik. Ezzel azt az alapelvet valósítjuk meg, amelyet követni célunk, és ami már a talajtorna-gyakorlatok során be is bizonyosodott; a tananyag nemcsak egy adott tanéven belül, de a tanéveken keresztül is egymásra épül.

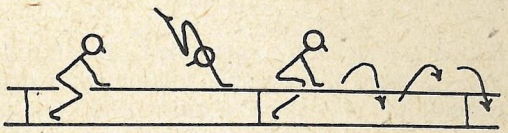
1-2. osztály

A szekrényugrás előkészítésének gyakorlatait a tantervben a „játékos gyakorlatok" egyszerű, utánzó, játékos és természetes támaszgyakorlatok között kell keresnünk; pl: négykézláb-, kutya-, sánta róka-, fóka-, majomstb. járás, illetve *nyuszi-* (21. ábra), béka-, csikó-, kenguru- stb. ugrás. Ezek előkészítik a vállöv támasztó- és a láb ugróerejét, valamint az elugrásnak, a támaszvételnek és az ellökődésnek az összehangolását.



21. ábra

A szekrényugrás előkészítéséhez ajánlom itt a nyuszi-, a terpesztett nyuszi-, egy nyuszi-egy terpesz nyusziugrás, illetve a *majomjárás* (22. ábra) sorozatban történő végeztetését, gyakoroltatását; az első osztályban talajon, a második osztályban pedig már hosszában állított padokon is.



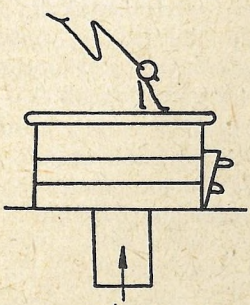
22. ábra

3. osztály

A játékos feladatokra maga a tanterv is sok ötletet ad. Ezen túl pedig ott van ezek variálásának, valamint új ötletek alkalmazásának a lehetősége is.

A 2 vagy 3 részes szekrény közötti választás azért szükséges, mert így az alacsonyabb, illetve a magasabb növésű tanulók is a megfelelő magasságon gyakorolhatnak.

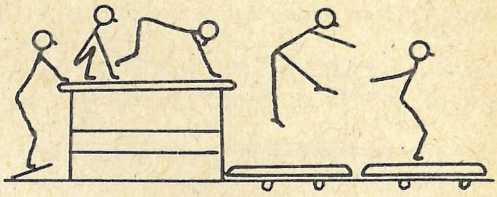
Keresztbe állított szekrényen a *zsugorkanyarlatot* — amely nem más, mint a majomjárás páros lábú elugrással történő végrehajtása — először helyből, majd 3—4 lépés nekifutásból végeztessük (23. ábra).



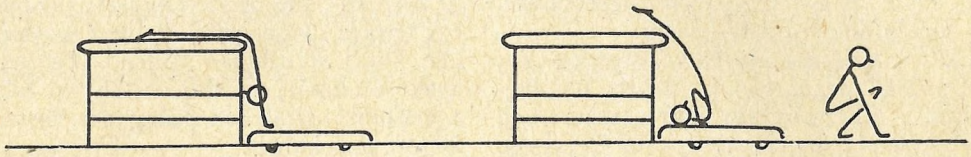
23. ábra

Hosszába állított szekrényen, a *felugrás guggolótámaszba, térnyerő előrefogásra való törekvés* nem más, mint egy rövidnyusziugrás

fel a szekrény végére, a hosszú nyusziugrás pedig előre, a szekrény elejére történik; innen a tanult és gyakorolt leugrási formák, a legkülönbözőbb feladatokkal végezhetők, — köztük a leguggolás, illetve a leterpesztés is (24. ábra).



24. ábra



25. ábra

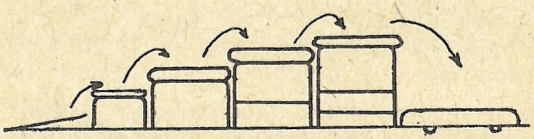
Külön kiemelném metodikai hasznosságát — a majd 4. osztályban talajon tanulandó fellendülés kézállásba gurulás előre, valamint a „tigris" szempontjából — annak, amit itt követel a tanterv: széltében vagy hosszában állított szekrényre ugrás hasonfekvésbe, támaszvétel a talajon, gurulás előre, állásba (25. ábra).

4. osztály

Egyik legnagyobb mozgásos örömélmény a lépcsőzetesen felépített zsámoly-szekrénysor kombináción végeztetett járással, futással, szökdeléssel, támaszugrás-gyakorlatokkal kombinált sorozatugrás. Néhány példa:

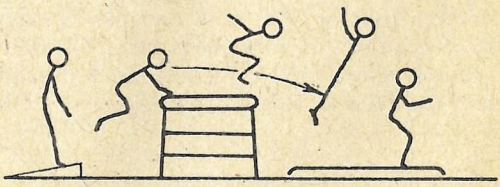
felfutás — leugrás;
páros lábon felszökdelés — leugrás felhúzott térdekkel;
nyusziugrással felszökdelés — homorított leugrás terpesztett lábakkal;
négykézláb felfutás — hasonfekvés az utolsó szekrényen, kéztámasz a talajon, gurulás előre állásba; stb.

A szekrénysor hosszába történő elfordításával nő a variációk száma, a feladatok nehézsége, és a mozgások végrehajtásából fakadó örömélmény (26. ábra).



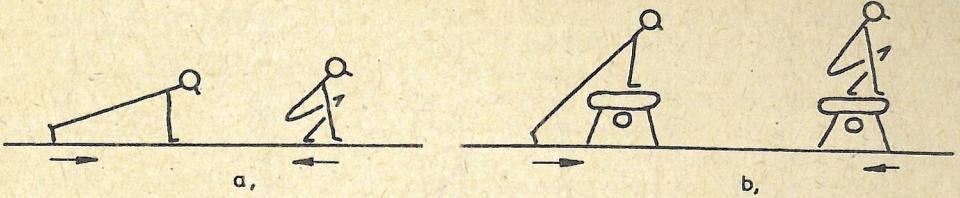
26. ábra

A *guggoló átugrás* megtanítása, ha játékosan is, de komoly feladat. Annak ellenére, hogy a tanterv 2—3 részes szekrényt ír elő, ne riadjunk vissza a 3—4 részes szekrény alkalmazásától sem. A magasabb szekrényen nagyobbat tud karral lökni a tanuló — s ennek az ugrásnak a karral történő lökés a lényege, ugyanis ez eredményezi igazán a testnek a szer fölé történő emelkedését, s magasabbra kerülve könnyebb a guggolóátugrást végrehajtani (27. ábra).



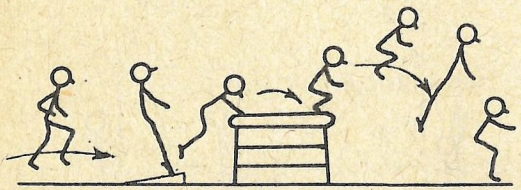
27. ábra

Módszertani fokozatok:
nyusziugrás talajon (21. ábra);
mellső fekvőtámaszból ugrás guggolótámaszba, majd vissza mellső fekvőtámaszba (28. ábra);
mellső fekvőtámasz, keresztbe helyezett zsámolyra, padra vagy szekrénytetőre helyezett kézzel; felguggolás a szerre (28. ábra);
3—4 részes szekrény keresztben: kéztámasz a szekrényen, a szekrény tanulótól távolabb eső szélére felguggolás;
4—5 futólépés után felguggolás a szekrényre, majd leugrás (29. ábra).



a, b,

28. ábra



29. ábra

30 ábra

Ezután néhány szökdelésből, majd néhány lépés nekifutásból próbáljon meg a tanuló átguggolni úgy, hogy a tanító álljon arra az oldalra, ahová az ugró érkezik, és a lökéskor megfogva annak felkarját, segítse őt át a szekrény felett (30. ábra). Később átengedhetjük a segítségadást a társnak is, majd a tanulók egyedül gyakorolhatnak. (Egy biztosító azonban mindig maradjon az érkezési oldalon. Szekrényugrásoknál a leérkezéshez mindig helyezzünk el szőnyeget!)

III. SZERGYAKORLAT

Ezeknek a gyakorlatoknak a keretén belül egy feladattal foglalkoznék kiemelten — s ez a *kötélmászás*. Előzetesként annyit: az 1—4 osztályon végigvonuló, akár játékos, akár határozott formájú függésgyakorlatok feladata az, hogy megerősítsék a tanulók ujj-, kar-, törzs-, valamint hasizmait, és ezzel előkészítsenek — többek között — a kötélmászásra is. Ugyanilyen előkészítő szerep ítélhető a *rúdmászásnak*, ahol a szer anyagából fakadó merevség egyszerű, akár egyénileg tetszőleges mászásmódot is megenged, s a rúd simaságát kihasználva — szép lassan — lefelé akár csúszhatnak is tanítványaink.

A kötélmászást szabályos mászókulcsolással azonban — a tapasztalat ezt mutatja — szinte minden tanulónknak meg kell tanítani, mégpedig:

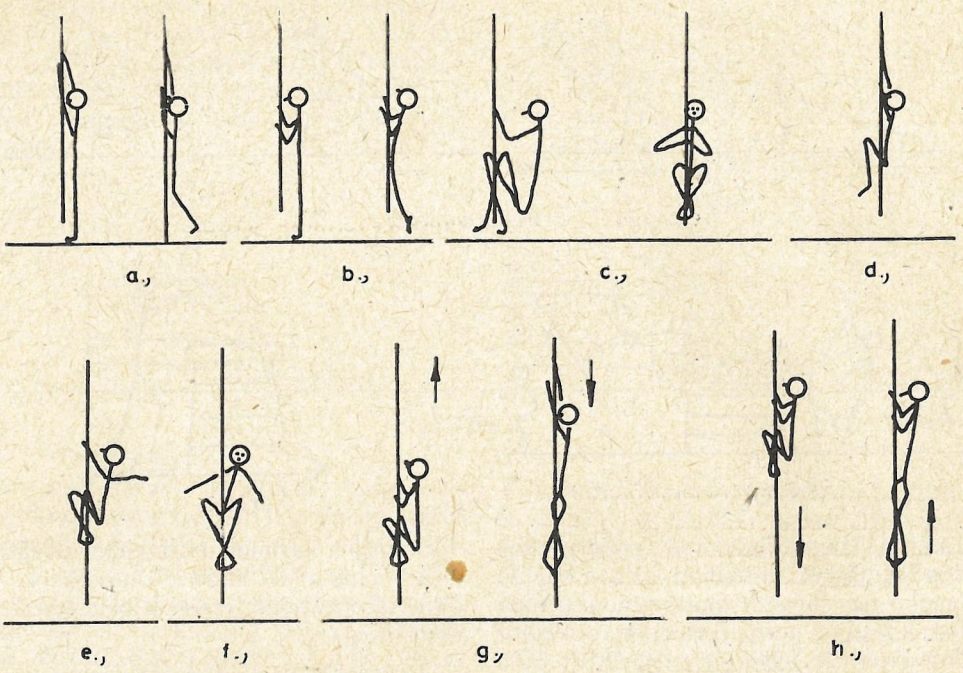
a lábbal történő szabályos mászókulcsolásra;

a láb és a karmunka összehangolt munkájára mind a fel-, mind a lemászáshoz.

(A kötélen történő lecsúszás balesetveszélyes, ezért tilos!)

A kötélmászás módszeres felépítése (a 3. és 7. pont kivételével mindegyik feladat végrehajtása a kötélen történik):

1. függőállásból — függés (31/a ábra);
2. hajlított karú függőállásból — hajlított karú függésben testmegtartás (31/b ábra);
3. földön, hajlított ülésben, tornabot segítségével, a láb szabályos mászókulcsolásának megtanítása (31/c ábra);
4. függésben: térdemelés, majd térdleengedés (31/d ábra);
5. függőállásból: az egyik, majd a másik láb elhelyezése mászókulcsoláshoz;
6. függőállásból szabályos mászókulcsolás egyik, majd másik kézzel — felváltva — fogáselengedés (31/e ábra);
7. mászórúdon: hajlított karú függőállásból mászókulcsolás; vállal a rúdnak támaszkodva, mindkét kézzel fogáselengedés (31/f ábra);
8. függésből zsugorhelyzetű szabályos mászókulcsolás; egymást követő fogásvételekkel haladás felfelé kézzel addig, amíg a csípő és a térd ki nem nyúlik, innen lefelé történő fogásvételekkel ereszkedés vissza zsugorhelyzetbe (31/g ábra);
9. hajlított karú szabályos mászókulcsolás: a hajlított kart megtartva térdnyújtás, majd újra térdfelhúzás (31/h ábra);
10. mászás felfelé, majd lefelé — először ¼, ½, ¾, majd teljes magasságig.



31. ábra

Ezt próbáltassuk meg tehát mindenkivel az osztályban először, és aki ahol megakad, ott léptessük be a hiányzó fokozatot. Innen tovább haladva nagyobb vagy kisebb, ha kell, egész aprólékos lépésekkel minden tanulónkat ismertessük meg a kötélmászás örömeivel, a magasból letekintés élményével.

Végezetül, összegzésképpen még azt szeretném elmondani, hogy a testnevelési tanterv nemcsak egyes osztályokon belül, nem is csak az 1—4. osztályok viszonylatában, hanem az 1—12. osztály egységén belül tekintendő egymásra épültnek. Ha ezt nézzük, akkor az 1—4. osztályos tornatananyag kiesése a bevezetőben említetteknél sokkal, de sokkal súlyosabban esik latba.

A didaktikai eszközök szerepe a testnevelési tanterv megvalósításában

Az új tízosztályos lengyel iskola testnevelési tantervének alapvető vonása annak homocentrikus jellege, amely meghatározza a szocialista társadalmi rendszer célkitűzéseiből adódó nevelési feladatokat. Ezért a testnevelési feladatok szorosan integráltak azokkal a feladatokkal, amelyeket az egész oktatási-nevelési rendszer, és a társadalmi-politikai követelmények állítanak fel *Lengyelországban.* Döntő szerepet játszik a tanulók mozgásos aktivitásának fejlesztése, a szabad idő eltöltése különböző modelljeinek megalkotása, a megfelelő szokások, magatartás és szoktatás kialakítása.

A reform előmunkálataival egyidejűleg vizsgálatok indultak meg a testnevelési kultúra tudományos megalapozására. Az alsó osztályokban elsősorban a tanulók pszichomotorikus fejlesztését kell szem előtt tartani. Az 5. osztálytól a tanterv fokozatosan sporttartalommal telik meg. Megfelelő anyagot kell nyújtani az iskolaegészségügyről, a szabad idő helyes eltöltéséről.

A testnevelési feladatok megvalósításában döntő szerepe van a tanárok kézi könyvének és a tanulók tankönyvének. Ez az első eset a lengyel iskola történetében, hogy a tanulók is tankönyvet kapnak a testnevelésből. Az 1. osztályos tankönyv címe: „Gyakorolj velünk". Elkészült a 4., 6. osztályos kézikönyv is, „Testnevelés a 4—6. osztályokban". Ebben jelentős fejezet foglalkozik a mozgás funkciójával, a test helyes tartásával, a helyes életmóddal, a higiénia követelményeinek megfelelő pihenéssel.

(Wychowanie fizyczne i higiena szkolna 1979. 1. 7—10.)

Az állóképesség és a teljesítőképesség kapcsolata

DR. NÁDORI LÁSZLÓ

A testi teljesítőképességet ma még főként az állóképesség alapján állapítjuk meg, mindenekelőtt sportorvosi módszerek (aerob, anaerob kapacitás meghatározása) segítségével. Tény, hogy a testi teljesítőképességben az erő, a gyorsaság és a koordinációs képességek, valamint a pszichikai tényezők szerepét — főként a vizsgáló módszerek kiforratlansága miatt — nem tudjuk jól körülírtan kimutatni. A sporttudományos módszerek tökéletesítésével, remélhetőleg a közeljövőben, mérhető tényezők alapján definiáljuk már a teljesítőképességet. Egészség és teljesítőképesség is szoros kapcsolatban vannak egymással. A teljesítőképesség fejlesztése egyúttal az egészség, az életöröm növelését is eredményezi.

Míg a csecsemő- és korai gyermekkorban a testi teljesítőképesség fejlődésében elsősorban öröklött tényezők játszanak szerepet, addig az iskolás- és felnőttkorú egyének teljesítőképességének alakulásában a társadalmi környezet szerepe jelentősen megnő.

Amennyiben tehát azonosak a környezeti tényezők, a teljesítőképességben jelentkező egyéni különbségeket az adottságok különbségére vezethetjük vissza.

A testi képességek növelésében, a fejlesztést érintő nevelési folyamatban figyelemmel kell lennünk arra, hogy gyermek-, serdülő-, ifjúsági korban — a felnőttkort is érintve — sajátos fejlődési, érési folyamatok, valamint ezekkel összefüggő reakciók és szabályozások zajlanak le. Az akceleráció néven ismert biológiai történés tulajdonképpen egy környezeti és endogén hatásokra fellépő biomorfózist jelent, amelynek fő jellemzői:

— a fejlődés meggyorsulása és
— a fejlődési fázisok megváltozása.

Szinkron és aszinkron akcelerációt jelent a szellemi képességek együtthaladása, illetve elmaradása. Nincs azonban ok arra, hogy az akceleráció miatt korlátozzuk a fiatalok teljesítőképességének növelését. Az utóbbi negyedszázad kutatásainak egyik legmarkánsabb összefoglalásaként megállapíthatjuk, hogy nincs a gyermek-, serdülő- és ifjúkorban olyan periódus, amikor „kíméletre" szorulna a fejlődő szervezet. Az emberi élet egyetlen szakaszában sem reagál az egyén olyan érzékenyen és olyan hatékonyan a külső, környezeti ingerekre, fizikai terhelésekre, mint a gyermek-, serdülő- és ifjúkorban. A versenysportra vonatkozó kutatások egyik lényeges eredménye ez a társadalmi méretben is hasznosítható törvényszerűség. Az iskolai testnevelés hatékonyságának egyik érvényes fokmérője tehát az, hogy az iskola befejezése után milyen a tanuló testneveléssel, sporttal szembeni állásfoglalása, milyen szintű a teljesítőképessége, milyen szilárd az egészsége.

Az állóképesség és teljesítőképesség körvonalazása

Az állóképességgel foglalkozó szakirodalom elemzése azt mutatja, hogy a sportorvosi megközelítéstől a pszichikai elemzésekig sokfajta tényezőn keresztül próbálkoznak a szakemberek az állóképesség tudományos igényű körvonalazásával, meghatározásával. Eddig a sportorvosi és sporttudományos kutatások, mindenekelőtt pedig az élsportban alkalmazott edzésmódszerek elemzései adtak jelentős lökést a témakör szélesítéséhez, mélyítéséhez, elméletileg helytálló, gyakorlatban pedig hatékonyan alkalmazható ismeretek feltárásához, új kutatási irányok körvonalazásához. Emiatt nem lehet egyértelműen megfogalmazni az állóképesség és teljesítőképesség kölcsönhatásának definícióját. A kiindulópontok, a célok különbözősége érthetővé teszi azt a bizonytalanságot, amely ma még nehezíti a fogalmi meghatározást.

Az állóképesség értelmezésében eddig a következő felfogások különültek el:

— alapvető fizikai képesség;
— a testgyakorlatok végrehajtásának funkcionális alapja;
— a szervezet ellenállóképességének mutatója;
— edzés, illetve alkalmazkodási állapot;

— kondicionális, illetve energetikai képesség.

Ha a mindennapi és sportgyakorlatban élő felfogást követjük, akkor az állóképességet leegyszerűsített formában így határozhatjuk meg: az állóképesség fő funkciója az, hogy a magas, sok izmot foglalkoztató terheléseknél a biológiai folyamatok egyensúlyát megteremtse. Ez a meghatározás lehetőséget ad a különböző megközelítések egyeztetésére.

A meghatározásból kitűnik, hogy az állóképesség alapvető, meghatározó feltétele, alkotó eleme a sportbeli teljesítőképességnek, tehát kitüntetett szerepe van a testi képességek kölcsönhatásában, de a fizikai teljesítőképesség alakulásában is.

Az állóképesség színvonala lényeges, mérhető, komplex jellemzője az egyénnek. Az állóképesség fejlődése azt jelzi, hogy kedvező előrehaladást tételezhetünk fel egyéb fizikai, illetve pszichikai folyamatokban. Hangsúlyoznunk kell azonban, hogy a pszichikai tényezők, mindenekelőtt a teljesítőképesség, a sporttal, az egyén saját fizikai teljesítményeivel szembeni kedvező beállítódás nagyon lényeges szerepet játszik az állóképesség pozitív irányú változásában.

A sportorvostan a gyermekek és ifjúságiak állóképességét többfajta összefüggésben szemléli, értelmezi. Eszerint az ifjúságiak állóképessége függ:

— a testalkati jellemzőktől, testsúlyoktól;
— a biológiai kortól;
— a szív, a keringés- és a légzésrendszer működésének alkalmazkodási sávjától;
— a rendelkezésre álló energetikai anyagoktól;
— a vázizomzat rostszerkezetétől, az izomsejtek enzimaktivitásától.

A sportorvos a fizikai teljesítőképesség színvonalát az anyagcsere-folyamatok széles választékával tudja mérni. Minden jel arra mutat, hogy az állóképesség és fizikai teljesítőképesség szoros kölcsönhatását evidenciaként kell kezelnünk. A WHO (1.) fizikai fittségi normái, mutatói hasonlóképpen ezt a szoros kapcsolatot, majdnem megfelelést sugallják. (Maximális teljesítmény, szubmaximális teljesítményszint, a pihenés lefolyása, az elfáradás foka stb.)

Eszerint a teljesítőképesség magába foglalja azokat a fizikai, mennyiségi és minőségi lehetőségeket, feltételeket, amelyek valamely akaratlagos mozgáscselekvéshez szükségesek. Más szóval a fizikai teljesítőképesség kifejezi azt, hogy a szervezet képes szilárdan megtartani belső egyensúlyát, nyugalomban és terhelés idején, illetve képes arra, hogy a megbontott egyensúlyok a terhelést követően gyorsan helyreálljanak. Ez a meghatározás egyúttal tartalmazza az állóképesség definíciójának lényeges elemeit.

Az egyén a növekedés folyamán gyarapítja azokat a feltételeket, amelyek a munkavégzéshez szükségesek. Ez természetesen nem jelenti azt, hogy a fizikai teljesítőképesség valamennyi összetevője, mutatója felnőttkorig pozitív módon változik, fejlődik, javul. Míg a teljesítőképesség néhány paramétere a növekedéssel kedvezően alakul, mások konstans módon viselkednek, ismét mások az érési folyamat dinamikáját követik.

A felnövekvő egyén állóképességének színvonalát biológiai és szociális hatótényezők alakítják. A genetikai feltételek az állóképesség fejlődésének lehetőségeit, valamint az alkalmazkodás sávját és dinamikáját jelzik. Azt, hogy miként, mikor és mennyit valósítunk meg a rendelkezésre álló lehetőségekből, az a társadalmi környezettől függ. A létrejött állóképességi teljesítmények szintjét tehát

— a biológiai adottságok,
— környezeti feltételsor, végül
— kedvezően kiváltott alkalmazkodási mechanizmusok határozzák meg.

Leegyszerűsítve: a nagy állóképességi teljesítmény két döntő tényezője a jó adottság és a jó edzésmódszer. A jó adottság potenciális tényező, amelyet a jó módszer hoz az évek folyamán a felszínre. Hozzátesszük: életre szóló folyamatot tételezünk fel, amiből nem maradhat ki a gyermekkor, az iskoláskor.

Állóképességfajták

Nemcsak elméleti, hanem gyakorlati haszna is van az állóképesség felosztásának, az egyes állóképességfajták megkülönböztetésének. Megkülönböztetési alapul vehetjük a terhelés idejét vagy a terhelésben leginkább érintett szervrendszereket, szerveket. Beszélhetünk helyi és általános, aerob és anaerob, dinamikus és statikus izomállóképességről, valamint alap- és speciális állóképességről.

1. Egészségügyi Világszervezet

A nemzetközi szakirodalomban leginkább elterjedt felosztási alap a terhelési idő és a munkamód. Ez a felosztási elv figyelemmel van az alapvető folyamatok jellegére, eléggé konkrét, jóllehet az állóképességnek a pszichikai tényezői gyakorlatilag mérhetetlenek. Az állóképesség — jelentős szerzők szerint — csak olyan terhelésekkel, testgyakorlatokkal, sportokkal kapcsolatban vizsgálható, mérhető kellő biztonsággal, amelyek a vázizomzatnak legalább $^1/_6$-át igénybe veszik.

A felosztásban követjük közel egy évtizeddel ezelőtt kifejtett álláspontunkat (2):

— gyorsasági állóképesség,
— rövid távú állóképesség,
— középtávú állóképesség,
— hosszú távú állóképesség,
— speciális állóképesség.

A különböző állóképességfajták között szoros összefüggésekkel kell számolnunk. Ezek a kölcsönhatások az életkorral módosulnak, mert a növekedés, az érés és az edzés, gyakorlás az egyes állóképességi fajták közötti kapcsolatokat lényegesen befolyásolják. Például edzetlen 15 éves leányok gyorsasági állóképessége és rövid távú állóképessége közti korreláció lényegesen alacsonyabb, a véletlenszerű előfordulástól a gyenge összefüggésig terjedő, míg az edzettek esetében mindig többé-kevésbé szoros összefüggés áll fenn a két állóképességfajta között. Az ok feltehetően abban rejlik, hogy a gyorsasági teljesítményekhez alapvetően szükséges izomerő a versenysportban alkalmazott edzéssel eléri a kívánt és lehetséges szintet. Az átlagosnál nagyobb izomerő pedig mindkét állóképességfajta közös feltétele.

A gyorsasági állóképességet a mozgáskoordináció színvonala és a rendelkezésre álló anaerob energia nagysága határozza meg, illetve ezek egyúttal a fő korlátozó tényezők is. A szív, a keringés- és a légzésrendszer teljesítménysávja, valamint az aerob anyagcsere nem játszik jelentős szerepet. Kitűnő vágtázók ezen a téren átlagértékekkel is „megélnek".

Teljesítménymeghatározó tényezők:
— mozgáskoordináció szintje,
— izomrostszerkezet-arány a gyors rostok javára,
— anaerob glikolízis.

Összefoglalás

Gyorsasági állóképességre van szükség 8—10 mp-es többször ismételt terheléseknél.

A rövid távú állóképesség döntő feltétele a kedvező anaerob energiaátalakulás. A gyermek enzimkészlete, amely — tejsavképződés esetén — az anaerob energianyeréshez szükséges, még szegényes, nem kielégítő. Ezért a gyermek vértejsavszintje rövid távú terheléseket követően alacsonyabb, mint a felnőtté.

Eszerint az anaerob energianyerés kifejezetten függ az életkortól, ami erősen korlátozza a korai, a gyermek- és serdülőkori rövid távú (idejű), maximális intenzitásra törekvő teljesítményeket. Az edzés és az iskolai testnevelési foglalkozások tartalmát ennek megfelelően tanácsos meghatározni. Az arány a tartós, alacsonyabb intenzitású, folyamatosan végzett gyakorlatok felé tolódjon el. Ez természetesen nem jelenti azt, hogy gyermekkorban megfelelő igénybevétel, gyakorlás, edzés hatására ne javuljanak az anaerob energiaátalakulási folyamatok. Hangsúlyról van csupán szó! Felnőttek már rendelkeznek a tejsavfelhalmozódás feltételeivel, képesek a savasodás elviselésére. El kell tehát fogadnunk azt, hogy gyermekkorban a mérsékelt savasodás már teljesítménykorlátozó tényező. Ezen a téren a felnőttek tűrőképessége lényegesen magasabb. A gyermek pszichikai okokból sem alkalmas végletesen nagy terhelés vállalására, elviselésére. Sporttal szembeni beállítódása sem kedvez az extrém magas terheléseknek.

Összefoglalás

Rövid távú állóképességre van szükség a 45 mp—2 perces terheléseknél.
— anaerob glikolízis,

Teljesítménymeghatározó tényezők:
— anaerob glikolízis,
— mozgáskoordináció szintje,
— aerob anyagcsere.

A középtávú állóképességet az energiaszolgáltatás terén az aerob kapacitás növekvő részesedése, majd dominanciája jellemzi. A szív-keringés-légzés funkció jelentősége, valamint az oxigénfelvétel, -felhasználás szintje fontos jellemzője a középtávú állóképességnek. Feltételezhető, hogy az aerob kapacitás

2. Nádori. 1972. Edzéselmélet és módszertan, Sport.

növelése az anaerob anyagcserefolyamatok tökéletesedését segíti elő. Ugyancsak elfogadható az az álláspont is, hogy gyermekeknél a rövid távú és középtávú állóképesség fejlődésében az aerob kapacitásnak lényeges szerepe van. A szív-keringés-légzés rendszerek széles sávja működése — a gyermekek mérsékelt pufferkapacitása miatt — nagyon jelentős. Ismét vissza kell térnünk arra, hogy a gyermekek, serdülők képességfejlesztésében kulcsszerepet játszanak a folyamatos, tartós terhelések.

Összefoglalás

Középtávú állóképességre van szükség a 2—10 perces terheléseknél.

Teljesítménymeghatározó tényezők:

— szív-keringés-légzés rendszer,
— anaerob és aerob anyagcsere,
— tejsavasodás szintje, tolerancia.

A hosszú távú állóképesség szinte kizárólag az aerob anyagcserétől függ. Főként az általános iskolásoknál kell az energiaszolgáltatásnak ezt a fajtáját igénybe venni. A gyakorlatokat, sportokat tehát főként aerob feltételek kísérjék. Fontos didaktikai elvként kezeljük ezt a követelményt. A terheléstől és az edzettségtől függően az energiaszolgáltatásban a szénhidrátok (glukóz, glikogén) és zsírok (szabad zsírsavak) játsszák a vezető szerepet. A szív-keringés-légzés rendszer működési nívójának emelésében hosszútávú állóképességi módszerek és tartós terhelések elsőrendű fontosságot kapjanak. Ez a követelmény nemcsak sportorvosi, sporttudományos kutatási eredményekkel, hanem gyakorlati tapasztalati tényekkel is alátámasztható.

Összefoglalás

Hosszú távú állóképességre van szükség
— a 10—35 perces (A),
— a 35—90 perces (B),
— a 90 p feletti (C) terheléseknél.

Teljesítménymeghatározó tényezők:

— energetikai készletek (A, B, C),
— aerob anyagcsere (A, B),
— glukoneogenezis (B, C),
— szív-keringés-légzés rendszer (B, C),
— hőszabályozás (B, C),
— pszichikai tényezők (A, B, C).

Az állóképesség felosztásában főként a versenysport szempontjait vettük figyelembe. Természetesen a felnövő ifjúságra jellemző állóképességi jellemzők nem mutatnak a versenysportolókkal azonos összefüggéseket, viszonyokat. A felnőtt edzetleneknél is jelentős eltéréseket találunk, például az idői megfelelést illetően.

Az állóképesség terén speciálisan nem edzett fiatalok és felnőttek körében az állóképesség felosztásában feltehetően más jellemzőket is figyelembe kell vennünk. Iskolások körében pl. csak az „A"-val jelzett, 10—35 perces terheléseket elviselő állóképességi tulajdonságok fejlesztésére kell a hangsúlyt helyezni. Ezért főként a középtávú és hosszú távú (A) állóképesség növelését segítő gyakorlatoknak, terheléseknek adjunk előnyt. A közép- és hosszú távú (A) állóképesség rendszeres, módszertanilag helyes fejlesztésével több működési rendszerben felnőttekéhez hasonló alkalmazkodási szindróma jön létre.

— A központi idegrendszer javult szabályozásával a részrendszerek (szervek, szervrendszerek) működési ökonómiája tökéletesedik, az alap- (nyugalmi) működés javul.

— Javul, optimális lesz a hormonszabályozás

— A vázizomzat mennyiségi és minőségi változáson megy át. Energetikai anyagok tárolódnak, könnyen mozgósítható formában. Megnövekszik a zsír- és szénhidrát-anyagcsere enzimkészlete, növekszik a mitochondriumok száma a szív- és vázizomzatban egyaránt.

— A szív-keringés-légzés rendszerek működése különösen javul azzal, hogy megnő a szívnagyság; megnő a vérmennyiség; megnő a hemoglobinmennyiség; megváltozik az egyes eritrociták összetétele; nő a verőtérfogat (nyugalomban és terhelés idején), a szív perctérfogata (terhelés idején); hatékonyabb lesz a vérerek áteresztő képessége, kedvezőbb a véreloszlás, ugyanakkor a szívmunka relatív értelemben csökken; a salaktermékek elszállításának ideje lerövidül.

Ezek az alkalmazkodások, optimális hatékonysággal, mindenekelőtt a közép- és hosszú távú állóképesség fejlesztésének eredményeként jönnek létre.

A speciális állóképesség fejlesztési elveit, módszereit a sportági edzéselméletek tartalmazzák.

IRODALOM

1. *Astrand, P. O.:* Effects of sport on the cardiovascular system and repercussions of the practice on the health of the masses. Schweizerische Medizinische Wochenschrift, Bern 104 (1974).
2. *Cooper, K. H.:* Bewegungstraining Frankfurt/Main, Fischer V. 1974.
3. *Eriksson, B. O.:* Physical training, oxygen supply and muscle metabolism in 11—13 years old boys, Acta paediatrica scandinavica, Supplementum, Stockholm 348 (1972).
4. *Filin, V. P.:* — Problemi szoversensztvovanyija dvigatyelnych fizicseszkych kacseszty gyetyej skolnovo vozraszta v processze szportivnoj trenirovki. Dissertation, Moszkva, 1970. — Voszpitanyije fizicseszkych kacseszty u molodych szportszmenov Előadás, Moszkva, 1974.
5. *Gürtler, H.—Gärtner, H.:* Die körperliche Entwicklung und sportliche Leistungsfähigkeit im Kindesalter. Medizin und Sport, Berlin, 16 (1976)
6. *Harre, D.:* Traininglehre, Berlin: Sportverlag, 1977.
7. *Hollmann, W.—Hettinger, Th.:* Sportmedizin-Arbeits und Trainingsgrundlagen. Stuttgart, New York, Schattauer V. 1976.
8. *Hripkova, K. H.:* Wissenschaftliche Grundlagen für die Vervollkommung der Körpererziehung der Schüler Theorie und Praxis der Körperkultur, Berlin 25 (1976).
9. *Israel, S.:* Ausdauerläufe aus medizinischer Sicht Körpererziehung, Berlin 27 (1977).
10. *Klissouras, V.:* Erblichkeit und Training-Studium an Zwillingen, Leistungssport, Berlin 3 (1973 b).
11. *Marcusson, H.* Das Wachstum von Kindern und Jugendlichen in der Deutshen Demokratischen Republik, Berlin, Akademie V. 1961.
12. *Nádori L.:* Edzéselmélet és módszertan, Sport, 1976.
13. *Peters, H.—Pahlke, V.:* Ausdauerschulung im Sportunterricht und ausseruterrichtlichen Sport. Körperziehung, Berlin 28 (1978).
14. *Peters, H.:* Ausdauerleistungsfähigkeit im Schulsport, Volk und Wissen V. Berlin, 1980.
15. *Shepard, R. J.:* Frontiers of fitness, Springfield (Ill). Thomas 1971.

Tömegsport-munkaterv

KISS ERZSÉBET

Az úttörő-olimpia 1980/81. évi versenyrendszerének szabályzatában utalás történik arra, hogy a házi úttörő-olimpiai bajnokságok rendezése a 134/1978. (M. K. 16.) OM sz. utasítás szerint történik. Az utasítás az alsó és középfokú oktatási intézmények tömegsportóráinak feladatait, követelményeit, tartalmát határozza meg. A tömegsportóra elnevezés magába foglalja az előzetesen úttörősport és sportszakköri, illetve a középfokú oktatási intézményekben sportköri órák néven ismert foglalkozások tartalmát.

A tömegsportórák számának megállapítására vonatkozó tudnivalók mellett tájékoztatást nyújt az adminisztrációs kötelezettségek formáiról és tartalmáról is. Lényeges tudni, hogy a foglalkozást vezető tanárnak — több tanár esetében összehangoltan, személyekre bontva — tanévre szóló munkatervet kell készíteni.

A munkatervet 3 időszakra kell beosztani:

I. őszi IX. 1.—XI. 15-ig,
II. téli: XI. 16.—III. 21-ig,
III. tavaszi: III. 22.—IV. 10-ig.

Egyes időszakokon belül a foglalkozás anyagát a heti, havi óraszám bontásának megfelelően kell megjelölni.

A tömegsportórák tartalmát, illetve a foglalkozások anyagát az Edzett ifjúságért mozgalomnak, az iskola feltételeinek, lehetőségeinek, hagyományainak, valamint az egyes sportágakra meghatározott OTSH fejlesztés irányelveknek figyelembevételével az iskolai úttörőcsapat vezetősége, illetve a KISZ-szervezet és a diáksportkör egyetértésével kell meghatározni — mondja az utasítás.

A fentiek figyelembevételével a következőkben az alábbi munkaterv összeállítását készítettem el, az éves úttörő-olimpiai versenynaptár határidőinek, az iskolai testnevelési tanterv követelményeinek figyelembevételével.

	Hó	1. hét	2. hét	3. hét	4. hét	5. hét
ŐSZI	IX.	1—7.	8—14.	15—21.	22—28.	
		Sportfelelősök megválasztása; éves feladatok megbeszélése	Éves v. naptár összeállítása; sportfelelősök képzése	Labdajáték-háziversenyek. Pl. lány: kézilabda, fiú: labdarúgás		
	X.	29—5.	6—12.	13—19.	20—26.	27—2.
		Kézilabda, labdarúgás háziverseny	ATLÉTIKA, HÁZIVERSENY			ASZTALITENISZ háziverseny
			Háromtusa, mezei	Négytusa, mezei	Öttusa, mezei	
	XI.		3—9.	10—16.	17—23.	24—30.
			NOV. 7-i futóváltó-összeállítás, gyakorlás	GRUNDBIRKÓZÁS Tehetségek sportegyesületbe irányítása	ZSINÓRLABDA-bajnokság rövidített játékidővel	KOSÁRLABDA v. RÖPLABDA-bajnokság
TÉLI	XII.	1—7.	8—14.	15—21.	22—28.	29—4.
		„JÁTSSZUNK EGYÜTT" tömegsportvetélkedő			TÉLI SZÜNET	
		Kisdobos őrsök	5—6. oszt. úttörőőrsök	7—8. oszt. úttörőőrsök	Fakultatív sportprogram napközisek és más érdeklődök számára	
	I.	5—11.	12—18.	19—25.	26—1.	
		TÉLI FOGLALKOZÁS Jégpályaépítés, szánkózás, hógolyózás, hóemberépítés, játékos vetélkedők		Gyakorlás biztosítása a jobb osztályzatok érdekében	Atlétikai terembajnokság helyből magasugrás távol., med. labdadobás	
	II.	2—8.	9—15.	16—22.	23—1.	
		TORNA HÁZIVERSENY		ÚSZÁS háziverseny	Iskolai tornacsapat felkészítése	
		Kisdobos	Úttörő			
	III.	2—8.	9—15.	16—22.	23—29.	
		MEZEI futóbajnokság háziverseny	TOLLASLABDA háziverseny	SAKK háziverseny	Öttusa háziverseny	

	Hó	1. hét	2. hét	3. hét	4. hét	5. hét
TAVASZI	IV.	30—5.	6—12.	13—19.	20—26.	27—3.
		Négytusa háziverseny	TAVASZI SZÜNET	Háromtusa háziverseny	Három-, négy-, öttusa csapatok foglalkoztatása, tehetségápolás	ÁPR. 4-i futóváltó összeállítása, gyakorlása
	V.	4—10.	11—17.	18—24.	25—31.	1—10.
		Foglalkozás a versenyző csapatokkal	Testnevelési ünnepély főpróbája	PAJTÁSKUPA Kispályás labdarúgás	TÁBOROZÁSI előgyakorlatok Sátorverés, eszközök előkészítése	AZ ÉVES MUNKA értékelése, jelentés készítése. „Jó tanuló — jó sportoló" mozg. összegezése

A munkaterv heti 2×45 perces foglalkozás időtartamára nyújt ajánlást, de tetszés szerint bővíthető, ahol több idő vagy tanár beállítására van mód. Figyelembe veszi azokat a szempontokat, amelyek segítségével megoldhatók az éves verseny- és tömegsporttal kapcsolatban felmerülő követelmények. Lehetőséget nyújt az úttörő-olimpiai versenyrendszer nevezéseit megelőző gyermekanyag kiválasztásához versenyszerű körülmények között. Segítséget ad az őrsi és rajközösségek sportkapcsolatainak kialakítására a verseny- és tömegsportkeretek között egyaránt. Alkalmat biztosít a csapatoknak az egyes versenyeket megelőzően a csapat összeállítására, technikai és taktikai feladatok gyakorlására.

Az induló tanév első hetében az őrsi és rajközösségek javaslata alapján megválasztott sportfelelősöket ajánlatos összehívni. Feladatukként elsősorban a házi bajnokságok megszervezését tűzzük ki. A felelősök írják össze, hogy rajukból, őrsükből ki, milyen sportágból kíván nevezni. Adják le a nevezéseket, csapatösszeállítást, a körzeti versenyekhez szükséges adatokkal együtt, hogy amikor a körzeti, járási és városi versenyekre készülnek a nevezések, könnyebb legyen az ellenőrzés, az adminisztráció. Ellenőrizzék az úttörő-igazolványokat, fénykép, bélyeg, átigazolás meglétét, mivel sok esetben előfordul, hogy ezek pótlása közvetlenül a versenyek előtt történik a testnevelő kezdeményezésére.

Állapodjanak meg az iskola tanulóifjúságának tájékoztatását megkívánó faliújság, iskolarádió, iskolai híradó felelőseinek kiválasztását illetően. A tisztségviselők sokat segíthetnek a versenyek idejének, helyének kihirdetésével, a szurkolótábor toborzásával, eredmények vezetésével és közlésével stb.

Gondolhatunk külön sportági felelősök megválasztására is (atlétika, torna, sakk...), akik a versenyeket a munkaterv alapján meghirdetik, a nevezéseket összegyűjtik, és mindezek birtokában a nevelővel együtt elkészítik a bajnokság lebonyolításának formáját, a sorsolást.

A testnevelőknek érdekük, hogy a felelősök képzésére időt fordítsanak, hiszen az ő segítőkész munkájuk nagy segítség a tanév során a szervező munkában. A sok aprólékos munka kapcsán megtérülő idő egyéb területen kamatoztatható, ami a tanulóifjúság színesebb, sokoldalúbb foglalkoztatását eredményezheti.

Ezeket a kis aktívákat azokból a rátermett, a munkához kedvet érző tanulókból válasszuk ki, akik jó szervezési készséggel végzik a rájukbízott feladatokat. Társaik hallgatnak rájuk, az adott sportágban megfelelő ismeretekkel rendelkeznek. Mozgósítási képességüket és az így szerzett gyakorlatot továbbtanulásuk során is hasznosítani tudják, vagy éppen ilyen irányú pálya felé orientálódnak.

A háziversenyeket az ősz folyamán első-

sorban azokból a sportágakból rendezzük meg, amelyekből a körzeti versenyeken is indulni szándékozunk. Így a testnevelés órákon lemért eredményeket ellenőrizhetjük versenyszerű körülmények között is. Ki, milyen versenyzői típus? — és az így szerzett tapasztalatok birtokában állíthatjuk össze az iskola-válogatottat. Természetesen ez csak akkor lehetséges, ha a versenyeknek megfelelő rangot adunk. Előzetesen közöljük célját, az eredményhirdetést ünnepélyes külsőségek között, az iskolavezetés képviselője (igazgató, helyettes, csapatvezető) jelenlétében vagy másnap a tanítás előtti sorakozónál az egész csapat előtt ejtsük meg.

Az atlétika sportágban ajánlatos az őszi és tavaszi háziversenyek megrendezése. Labdajátékok szervezésénél szintén az indulási kötelezettség, a tanulók érdeklődése, a lány, fiú arány szem előtt tartása vezéreljen bennünket. Az asztalitenisz-háziversenyt még ősszel meg kell szervezni, mivel a megyei versenyt XI. 30-ig kell befejezni. Egy ügyes szervező segítségével még akkor is lebonyolítható a verseny, ha az iskolai feltételeink csak nehezen vagy egyáltalán nem teszik ezt lehetővé. Ha kevés az asztal, nem kell felhívni az összes jelentkezőt, mert elfoglaltság hiányában csak rendetlenkedés lesz belőle. A jelentkezések összegyűjtése után készítsük el a sorsolást, tegyük ki hozzáférhető helyre (faliújságra), hívjuk össze a tanulókat, és a következő tanácsokkal lássuk el őket. Közöljük, hogy az asztalt vagy asztalokat milyen időpontban bocsátjuk rendelkezésükre. Az egymás elleni mérkőzéseket lejátszhatják lakótelepen, úttörőházban, művelődési házban levő asztalokon is, amikor idejük megengedi, közös megegyezés alapján. Az eredményt közösen bediktálják a felelősnek, aki vezeti az eredményeket és közli a következő ellenfél nevét. Ilyen módszerrel szervezhetjük a sakkversenyeket is.

Lehetőséget kell biztosítani az éves úttörő programban szereplő „Játsszunk együtt" tömegsportvetélkedő szervezéséhez. A csapatokat ifikkel és felnőttekkel (szülő, patronáló szocialista brigádok, esetleg tanárokkal) kiegészítve nagyszerű élmények biztosításával mélyíthetjük el a tanulóifjúság egészénél a sport, a vetélkedés szeretetét. A versenyek levezetését kellő előkészítés után, néhány tanórai részfeladat sikeres megoldása után, felnőtt jelenlétének biztosításával, nyugodtan rábízhatjuk gyermek felelősökre is, akikről tudjuk, hogy ilyen pályára készülnek. A téli szünetben fakultatív sportprogramok ajánlásával szervezhetünk foglalkozásokat, napközis vagy érdeklődő tanulók számára.

A hó megjelenésével, amit naptár szerint előre pontosan nem tudunk meghatározni, a szabadban biztosítsunk „havas" foglalkozásokat tanulóinknak. Sok helyen rendelkezik maga az iskolai szertár vagy napközi bizonyos számú szánkóval, de kérhetjük a tanulókat is, hogy a foglalkozásokra hozzanak magukkal, szívesen megteszik. A terepet mindenki helyi lehetőségeinek megfelelően válassza meg (közeli játszótér, domb, iskolaudvar stb.). Ahol lehetőség van rá, szülői és egyéb segítség igénybevételével, jégpálya öntésével késő estig tartó „jeges" foglalkozások szervezését indíthatjuk be, mely a hideg idő tartósságától függően nemcsak az iskola tanulóifjúságának, hanem esetleg a környék (falu, lakótelep) apraja-nagyjának foglalkoztatását is biztosíthatja késő estig (ha a világítást is sikerül megoldani).

Az első félév január 31-ével zárul, és sok helyen igényli a tanulók egy része a többlet gyakorlási alkalmat a testnevelési osztályzatok javítása érdekében. Adjuk meg ezt a lehetőséget, és ilyen esetekben már maga a törekvés is figyelmet érdemel, különösen a gyengébb képességű tanulók esetében.

Az atlétikai sportág kiemelt figyelmű kezelését elősegíthetjük téli terembajnokság szervezésével, melynek számait lehetőségeinknek megfelelően választhatjuk meg (helyből távolugrás, magasugrás; medicinlabdadobás, súlypontemelkedés, kötélmászás időre, fekvőtámasz stb.).

A tornasportág anyagerősségének közelítése a tantervi követelményekhez azért történt, hogy egyre több résztvevő indulhasson ezeken a versenyeken, és a tárgyi feltételek hiánya is kevesebb helyen legyen akadálya ennek az alapsportágnak a versenyszerű űzéséhez. Az erő, ügyesség, bátorság és esztétikum kialakítása érdekében, ahol a tárgyi feltételek lehetővé teszik, feltétlenül rendezzük meg ennek a sportágnak a házi versenyeit is.

Még nehezebb a helyzet az úszóversenyek megrendezését illetően. Azoknál az iskoláknál, ahol a tanulók rendszeres vagy nyári úszásoktatásban részesülnek, és fedett uszoda

áll rendelkezésre a lakóhelyen, több iskola összefogásával, az Úszó Szövetség segítségét kérve lehet helyet és lehetőséget biztosítani ennek a programnak a lebonyolítására.

A tavasz folyamán néhány foglalkozáson lehetőséget kell biztosítani a házi versenyek mellett a felsőbb szintű versenyekre továbbjutott csapatok felkészítésére, az összeszokottság elérésére, a taktikai feladatok gyakorlására.

Az iskolai sportmunka egész éves színvonalának lemérését méltóképpen tükrözheti az év végi testnevelési ünnepélyek szervezése, valamennyi korosztály tanulóinak képviseletében.

Az év végi órák az összegezés, értékelés feladatainak ellátását is magukba foglalhatják. A számvetés után könnyebb a jövő reálisabb célkitűzéseinek megállapítása is. Ekkor beszélhetjük meg a tanulókkal a nyári önképzés, esetleges versenyek (Pajtás Kupa), táborozások, túrák alkalmával jelentkező teendők ellátását, gyakoroltatását. A tábori felszerelések kicsomagolása, állagának ellenőrzése, a könnyebb hibák kijavítása, bográcstisztítás. A sátorverés, csomagolás, tűzgyújtás, főzés tudományának kipróbálása egy rövidebb környékbeli túra keretében.

Az itt leírtak megvalósítása függ feltételeinktől, hány testnevelő vagy pedagógus mennyi óraszámban látja el az iskolai tömegsport feladatait. A tennivaló nem kevés. Segítségül hívhatjuk a már említett jelenlegi és volt tanítványainkat, ifi vezetőket. Szülők, élsportolók, egyesületi edzők segíthetik munkánkat a foglalkozások színesebbé, tartalmasabbá tétele érdekében. A szakemberek kapcsolattartása az iskolával kettős célú. Előnyös az iskolának, mert munkájához segítséget kap, a gyerekek körében is felvillanyozó erőként hat az idegenek, ismert sportolók, elismert edzők jelenléte. A szakembereknek a tehetségek kiválasztásában, gondozásában, egyesületekhez történő irányításban érdekük az iskolai kapcsolattartás, a versenyek látogatása. Mindez nem könnyű. De ha minden évben fokozatosan, lépésenként megyünk előre, töretlen hittel, egy idő után nem nekünk kell a segítőtársakat toborozni, hanem edzők, szülők keresik, hogy hol tudnának segítségünkre lenni, gyermekeik, tanítványaink érdekében, és akkor már a munka sem olyan nehéz, mint azt a kezdeti lépésekkor éreztük.

Általános erőnléti próba a Kraus–Wéber fitség-teszt alapján középiskolai tanulóknál

TÚRI IMRE

Ha áttekintjük a magyar nép történelmének kezdeti és középkori szakaszát, feltűnik — az ásatások által feltárt leletek és a középkori írásos dokumentumok alapján —, hogy a lakosság átlagos testmagassága mindössze 150—155 cm ebben az időben.

Napjainkban viszont az ifjúság orvosi vizsgálata alapján mért testmagasság 170 cm feletti átlagmagasságot mutat. A 15—20 cm-es különbséget kétféleképpen magyarázzák.

a) Az egyik történelmi okot keres. A középkor elején Magyarország ritkán lakott terület volt Nyugat-Európához viszonyítva. A népsűrűség javítására és az iparosítás kiterjesztésére az uralkodók (pl. Mátyás) szász, szláv rác, román nemzetiségű iparral és kereskedelemmel foglalkozó népeket telepített az ország különböző területeire. Így növekedett az ország védelmi ereje is (1). Ezzel természetesen kialakult a magyar és az idegen anyanyelvű — antropológiailag más alkatú, magasabb termetű — lakosság keveredésének lehetősége, annak ellenére, hogy ezeknek a településeknek szokásai igen zártak voltak. Eszerint az indoklás szerint a keveredésből átörökítés folytán alakult ki az átlagmagasság folyamatos emelkedése.

b) A másik indoklás biológiai magyarázatot ad. A társadalmi fejlődés előrehaladásával, a többlettermelés létrejöttével fokozatosan növekszik a nép életszínvonala. Tehát egyre javulnak a táplálkozási viszonyok, rendszeresek az orvosi ellenőrzések, jobbak az egészségügyi és környezeti feltételek. Így az ifjúság akcelerációja és ezzel együtt testmagasságának növekedése egyre fokozottabb.

A nagymértékű átlagmagasság-növekedést nem követi az ifjúság testi képességeinek növekedése, illetve a testméreteknek megfelelő fizikai képességek kialakulása.

A fizikai elégtelenségre a honvédségi statisztikák hívták fel először a figyelmet. Kapcsolódott ehhez a szív- és érrendszeri panaszok rohamos emelkedése. E civilizációs ártalmak oka egyértelműen a krónikus mozgáshiány. A fizikai képességeket ifjúkorban kell kifejleszteni. Az ifjúság testi képességeinek megalapozása az iskolákban történik.

Az nyilvánvaló volt, hogy a régi módon — heti 2 testnevelési óra — az edzettségi szint emelését nem lehet megvalósítani. Így 1973-ban az iskolákban a heti 2-ről 3-ra emelték a testnevelési órák számát. Ez ugyan még mindig kevés, de az edzettségi szint mérésekor számszerűen kimutatható a javulás. Ezt a számszerű javulást vizsgáltam a következő kísérletben:

A kísérlet hipotézise

A kísérletet a Kraus—Wéber próba alapján végeztem (2). A kísérletben 8 év alatt 2 125 14—17 éves tanuló (708 lány, 1417 fiú) vett részt. A kapott eredmények alapján a tanulók fizikai állapotát igyekeztem meghatározni. Feltételeztem, hogy a 3. testnevelési óra bevezetésével a tanulók testi képességeiben javulás következik be.

A Kraus—Wéber próba felmérési eredményeit 1971. áprilistól folyamatosan vezettem. Tehát az új feltételek alapján — 1973-tól — kellett a kontroll vizsgálatot elvégezni.

Az alkalmazott módszer

A felmérési eredmények alapján készített ábrák azt mutatják, hogy a fittség-teszteket a tanulók közül hányan hajtották végre. Tehát a próba nem követelt a tanulóktól nagy teljesítményt, csak azt, hogy végrehajtották-e a kiírt gyakorlatokat vagy nem.

A próba 10 gyakorlatból áll. Az 1—6 gyakorlat a törzs izmainak funkcionálását, mozgékonyságát ellenőrzi elsősorban tartásos elemekkel.

1. Háton fekvésből felülés (lábak nyújtva, kéz tarkón).
2. Háton fekvésből felülés (térd hajlítva, kéz tarkón).
3. Háton fekvés, kéz tarkón. Lábemelés a földtől kb. 30 cm, ebben a helyzetben 10 mp-ig megtartani a lábat.
4. Hason fekvés zárt lábbal. Törzshajlítás hátra, 10 mp-ig ebben a helyzetben maradni.
5. Hason fekvés, lábemelés hátra. 10 mp-ig a lábakat megtartani ebben a helyzetben.
6. Alapállás. Törzshajlítás előre, talajérintés ujjakkal és 3 mp-ig ebben a helyzetben maradni.

A 7—10 gyakorlatok az állóképességet, a láberőt illetve a kar erejét mutatják.

7. Húzódzkodás függésben (nyak a kéz vonalában).
8. 600 m futás 400 m-es futópályán időre (fiúk 2,00', lányok 2,30').
9. Karhajlítás-nyújtás fekvőtámaszban.
10. Ötös ugrás jobb és bal lábon kimért sávokban (sávok távolsága: fiúk 200 cm, lányok 160 cm).

A kapott eredmények elemzése

— A 10 elemből álló gyakorlatsort 2×45 perc alatt kellett végrehajtani.

— Egy-egy összesítő táblázatot készítettem — mind a fiúk, mind a lányok felmérési eredményei alapján — a jobb áttekintési lehetőség céljából, bár a kísérlet két különálló, 1971-től 1973-ig (a továbbiakban I. ciklus) és 1975-től 1979-ig (a továbbiakban II. ciklus) végzett felmérés eredményét tartalmazza.

A táblázatokban kapott eredményeket több szempont alapján vizsgálhatjuk:

1. Az I. és II. ciklust összehasonlítva megállapíthatjuk, hogy összességét tekintve a tanulók erőállapotában javulás mutatható ki. A fejlődés kb. 7,7%-os (lányok 10,6%, fiúk 4,9%).

2. A táblázat felső (1—6.) és alsó (7—10.) része gyökeresen különbözik egymástól.

Az 1—6. gyakorlat a törzs izmainak hatékonyságát vizsgálja. Mind az első, mind a második ciklusban az eredmények elfogadhatóak, a fejlődés szerény. Itt a fiúk és a lányok felmérési eredményei között jelentős különbség nincs. Eltérő a felmérés eredménye viszont a 6. gyakorlatnál, amely a láb és a csípő lazaságát mutatja. A lányoknál ugyanis nagymértékű visszaesés következett be (3,9%). Ez mutatja, hogy a fokozott terhelés mellett nem fordítottunk elég gondot a lazító gyakorlatok végzésére.

Lányok

		I. ciklus				II. ciklus			
		1971	1972	1973	1975	1976	1977	1978	1979
A résztvevők száma		92	98	96	92	90	80	80	80
1. Hátonfekvés, felülés	fő	92	95	95	92	90	78	80	78
	%	100	97	98,9	100	100	97,5	100	97,5
2. Hátonfekvés, térdhajlítás	fő	76	86	85	86	86	76	77	78
	%	82,7	87,7	88,5	93,4	95,5	95	96,2	97,5
3. Hátonfekvés, lábemelés	fő	88	94	95	90	89	80	80	80
	%	95,6	95,9	98,9	97,8	98,8	100	100	100
4. Hasonfekvés, törzsemelés	fő	86	93	94	90	90	78	79	78
	%	93,4	94,7	97,9	97,8	100	97,5	98,7	97,5
5. Hasonfekvés, lábemelés	fő	90	96	93	81	96	79	78	79
	%	97,8	97,9	96,8	99	99,5	98,7	97,5	98,7
6. Törzshajlítás előre, 3 mp	fő	90	95	95	90	89	72	73	74
	%	97,8	97	98,9	97,8	98,8	90	91	92,5
7. Húzódzkodás	fő	9	9	9	26	27	24	24	26
	%	9,7	9,1	9,3	28,4	30	30	30	32,5
8. 600 m futás	fő	43	46	44	65	66	61	63	59
	%	46,7	46,9	45,8	70,6	73,3	76	79,7	73,7
9. Karhajlítás-nyújtás	fő	11	9	9	24	27	26	28	27
	%	11,9	9,1	9,3	26	30	32,5	34,5	33,7
10. ötös ugrás	fő	40	41	44	52	58	52	56	56
	%	43,4	41,7	45,8	54,1	64,4	65	70	70

1. ábra

3. A 7—10-es gyakorlatok a kar és láb erejét, valamint az állóképességet vizsgálják. Itt több szempontból is komoly eltérések mutatkoznak. Elsősorban az 1971-es teljesítések aránya szembeötlő. Igen szerény pl. a lányoknál a karerő gyakorlatok teljesítési szintje. A 7. és 9. gyakorlat eredménye csak kb. 10%-os, tehát 90% nem tudta a gyakorlatokat elfogadhatóan végrehajtani. E gyakorlatokban a fejlődés kb. 20%-os. Ez igen jónak látszik. Az abszolút számokat tekintve azonban azt látjuk, hogy még 1979. áprilisában is a lányoknak csak alig több mint 30%-a tudta elfogadhatóan végrehajtani e két gyakorlatot (1. ábra).

Az 1. ábrából, amely a lányok teljesítményét mutatja, az is látható, hogy a törzs izmaival kapcsolatos (1—6.) gyakorlatokat köny-

Lányok

2. ábra

	Nem teljesített gyakorlatok százalékban		Fejlődés százalékban
	1971—73. I. ciklus	1975—79. II. ciklus	
1. gyakorlat	1,4	1,0	+0,4
2. gyakorlat	13,3	3,7	+9,6
3. gyakorlat	3,3	0,7	+2,6
4. gyakorlat	4,6	1,7	+2,9
5. gyakorlat	2,5	1,3	+1,2
6. gyakorlat	2,1	6,0	—3,9
7. gyakorlat	90,6	70,0	+20,6
8. gyakorlat	53,5	25,3	+28,2
9. gyakorlat	89,9	68,2	+21,7
10. gyakorlat	56,3	33,3	+23,0
			10,6

Fiúk

3. ábra

		I. ciklus				II. ciklus			
		1971	1972	1973	1975	1976	1977	1978	1979
A résztvevők száma		118	107	194	198	200	200	200	200
1. Hátonfekvés, felülés	fő	118	107	190	198	200	194	195	200
	%	100	100	100	97,9	100	100	97	97,5
2. Hátonfekvés, térdhajlítás	fő	102	98	172	190	194	195	197	198
	%	86,4	91,5	88,6	95,5	97	97,5	98,7	99
3. Hátonfekvés, lábemelés	fő	115	103	190	195	198	200	200	200
	%	97,4	96,2	97,9	98,4	99	100	100	100
4. Hasonfekvés, törzsemelés	fő	102	100	109	195	200	198	196	197
	%	86,4	93,4	97,9	98,4	100	99	98	97,5
5. Hasonfekvés, lábemelés	fő	115	106	188	195	197	197	197	197
	%	97,4	99	96,8	98,4	98,5	97,5	97,5	97,5
6. Törzshajlítás előre 3 mp	fő	101	98	181	191	194	188	190	190
	%	85,5	91,5	93,2	96,4	97	94	95	95
7. Húzódzkodás	fő	102	102	180	186	194	193	190	191
	%	86,4	95,3	92,7	94	97	96,5	95	95,5
8. 600 m futás	fő	108	102	178	190	195	195	197	194
	%	91,6	95,3	86,5	95,9	97,5	97,5	98,5	97
9. Karhajlítás-nyújtás	fő	97	91	181	195	197	195	197	194
	%	82,2	85	93,2	98,4	98,5	97,5	98,7	97
10. ötös ugrás	fő	100	95	188	188	194	190	192	190
	%	84,7	88,7	96,8	94,9	97	95	96	95

Fiúk

4. ábra

	Nem teljesített gyakorlatok százalékban		Fejlődés százalékban
	1971—73. I. ciklus	1975—79. II. ciklus	
1. gyakorlat	0,7	1,1	−0,4
2. gyakorlat	11,2	2,4	+8,8
3. gyakorlat	2,8	0,5	+2,3
4. gyakorlat	7,4	1,4	+6,0
5. gyakorlat	2,2	2,1	+0,1
6. gyakorlat	9,9	4,5	+4,4
7. gyakorlat	8,5	4,2	+4,3
8. gyakorlat	8,8	2,7	+6,1
9. gyakorlat	13,2	2,0	+11,2
10. gyakorlat	9,9	3,4	+6,5
			4,9

nyebben, a láb- és kargyakorlatokat (7—10.) igen nehezen vagy egyáltalán nem tudták végrehajtani. Ez utóbbinál a teljesítés csak kb. 10%-os. A 8. és 10. gyakorlatok a láberőt vizsgálják. Itt a lányok esetében a tanterv által előírt nagyobb távú futások következtében a fejlődés számottevő 28,2% (2. ábra).

A 3. ábra a fiúk teljesítményét jelzi. A felmérési eredmények hullámzóak, de nincs olyan nagy különbség a teljesítések esetében, mint a lányoknál volt tapasztalható.

A fiúknál az első ciklus (1971—73) felmérései alapján a hasizomgyakorlat (2. gyak.), a derék ellazulását mutató gyakorlat (6. gyak.) és a kar tolóerejét jelző gyakorlat (9. gyak.) végrehajtása okozott több tanulónak nehézséget.

A II. ciklusban (1975—79) végrehajtott

mérések viszont igen komoly fejlődést mutatnak minden egyes gyakorlatnál, de különösen azoknál, amelyek az első ciklusban nehézséget okoztak a tanulóknak.

Úgy gondolom, hogy ez az ugrásszerű fejlődés az évek alatt végzett rendszeresebb munkának köszönhető. A rendszerességet, a fokozottabb terhelést a megemelt testnevelési óraszám biztosította. A 2. és 4. ábráról azt is leolvashatjuk, hogy az 1975-ben mért — nagy fejlődést mutató — eredmények 1979-ig nem változtak döntően. Tehát a mért eredmények stagnáltak.

Így arra kell következtetnünk, hogy az eredmények javulását nem a testnevelési órák számának további növelésével, hanem a megtartott foglalkozások intenzitásának emelésével kell elérni.

Következtetések

A kísérlet hipotézise igazolódott, de a fejlődés nem egyértelmű.

1. A törzs izmai erősödtek (különösen a hátizom).

2. A kar- és láberő, valamint az állóképesség fejlődése is nagyfokú, de ez elsősorban azért lehetséges, mert tanulóink igen gyenge alapteljesítményről indultak. Az 1979-ben mért teljesítmény is csak minimumnak fogadható el.

3. Feltűnő a gyengébb teljesítmény a lányoknál a 6. sz. gyakorlatban. Ez a gyakorlat a törzs és a combhajlító izmok ellazulását mutatja. Itt a teljesítmény 3,9%-kal romlott. Ez azt jelenti, hogy a testnevelési órákon a lazító gimnasztikának nagyobb szerepet kell biztosítani.

4. Nem kielégítő a láberő, az állóképesség valamint a kar erejének mérésekor kapott eredmény. Tehát a feladat a testnevelési órákon több atlétikai mozgásnak és szertornagyakorlatnak kell szerepelni.

5. A testnevelési óra minden részében növelni kell a mozgás intenzitását.

IRODALOM

1. *Magyarország Története* I. 1967. 134.
2. *N. Gombos Marianna:* Próbák az edzettség mérésére.
3. *Testnevelés Tanítása*, 13. évfolyam.

Tanulói vélemények a motorikus képességeket mérő tantervi követelményekről

GERGELY GYULA

A testnevelés tanítás gimnáziumi gyakorlatában először testnevelés tagozatos osztályokban — akkor az egész országra kiterjesztett mérési adatok alapján — tapasztalhattuk, hogy a tanulók mért teljesítményei a 4. tanévben csökkenő tendenciát mutatnak (12). Később, az új típusú követelményrendszer szerinti testnevelés tanítás kipróbálásakor is tapasztaltunk bizonyos méretű teljesítménycsökkenést. A nem tagozatos osztályokba járó tanulókra azonban a nagyobb arányú teljesítményingadozás volt a jellemző. Ezek a tényadatok méginkább ráirányították figyelmünket a nevelés, nevelői hatékonyságunk fokozására, arra, hogy a számadatok alakulásában valahol a mi teljesítményünk is benne van. Nevelőmunkánk hatékonyságának fokozása érdekében szükségessé vált annak felmérése, hogy a tanulók miként gondolkodnak a felmérő és egyéb versenyekről, illetve érzelmileg miként viszonyulnak újszerű feladatuk teljesítéséhez.

A vizsgálódás kérdőíven történt az 1977/78-as tanévben. Kérdéseinkre 76 fiú és 98 leány tanuló válaszolt. A tanulók 81%-a értelmes dolognak, jónak és igen hasznosnak ítélte a felmérő versenyeket, a motorikus teljesítmények mérését. A válaszadók 84,4%-a önmaga sokoldalú megismerése szempontjából szükségesnek tartja a többféle mérést, igényli a sokoldalúság bizonyításának lehetőségét és az elért teljesítmények nyilvántartását. A gyerekek 63,2%-át számszerűen is (28,7%-át csak részben) érdekli, hogy fizikai képességei miként alakulnak a 4 év során. A kérdésekre adott válaszokból kitűnik, hogy a tanulók 75,5%-a hangulata szerint vesz részt a felmérő versenyeken. Mindössze a gyerekek 24,5%-a próbálja hangulatától függetleníteni magát,

és törekszik egyenletes teljesítmény elérésére. Ilyen vonatkozásban figyelemre méltó eltérés nincs a két nem között. A tanulók 73,5%-a a 3 éven keresztül végzett felmérő versenyek összegzéseként úgy ítéli meg a teljesítményalakulást, hogy a számadatok csak részben tükrözik teljesítőképességüket.

A kérdéscsoport második részében a feladatok végrehajtására kérdeztünk rá. A tanulók kétféle választ (igen — nem) adhattak, mégpedig úgy, hogy olvastuk a versenyszámokat, és ők megadták a döntésük szerinti megfelelőt.

60 m-es síkfutás:

Igennel válaszolt: 57 fiú és 45 leány.
Nemmel válaszolt: 12 fiú és 22 leány.
Nem válaszolt a kérdésre: 31 leány.

A válaszokból kiderült, hogy a fiúk 71%-a, míg a leányok 67,1%-a pozitívan áll a feladathoz.

600—1000 m-es síkfutás:

Igennel válaszolt: 27 fiú és 27 leány.
Nemmel válaszolt: 45 fiú és 55 leány.
Nem válaszolt a kérdésre: 4 fiú és 16 leány.

Értékelhető választ adott a tanulók 88%-a, ebből igennel válaszolt a fiúk 34,7%-a, a leányok 32,9%-a. Feltűnően magas azonban a nemleges válaszadók száma (88,5%), ami az állóképességet, kitartást és nagy akaraterőt igénylő feladatmegoldással van összefüggésben. „Ez a tény felhívja a figyelmet az akaraterő még fokozottabb fejlesztésének szükségességére, valamint a kitartó, akaraterőt igénylő feladatmegoldástól elszokott, elkényelmesedett ifjúság állóképességének fokozására." (4)

Súlypontemelkedés:

Igennel válaszolt: 55 fiú és 43 leány.
Nemmel válaszolt: 11 fiú és 15 leány.
Nem válaszolt a kérdésre: 10 fiú és 40 leány, a megkérdezett tanulók 28,8%-a.

A válaszadók 79,4%-a szívesen, odaadással végezte a felmérő versenyt. Csupán a tanulók kisebb százaléka, a fiúk 16,6, a leányok 25,8%-a adott nemleges választ.

Megfigyelhető — ha a leányok és a fiúk nemleges válaszait összehasonlítjuk —, hogy a kis ideig tartó, viszonylag kevés energiát igénylő feladatot nagyobb arányban a leányok nem végzik szívesen, és ami még elgondolkoztató, hogy négyszer többen, mint a fiúk, nem válaszoltak a kérdésre.

Tömöttlabda-dobás:

Igennel válaszolt: 32 fiú és 32 leány.
Nemmel válaszolt: 37 fiú és 19 leány.
Nem válaszolt a kérdésre: 7 fiú és 47 leány, a megkérdezett tanulók 31,1%-a.

Szívesen végzi feladatát a tanulók 53,3%-a. Nem szívesen tesz eleget feladatának a fiúk 53,6, a leányok 37,2%-a. „Itt meg kell jegyeznünk, hogy a leányok 47%-a nem válaszolt a kérdésre, ami feltételezi azt, hogy válaszadás esetén a leányok nemleges válaszai is emelkedő százalékos arányt mutatnának, vagyis a fiúk arányszáma felé közelítenének" (4).

Labdapasszolás:

Igennel válaszolt: 50 fiú és 37 leány.
Nemleges választ adott: 20 fiú és 44 leány.
Nem válaszolt a kérdésre: 6 fiú és 44 leány, a tanulók 28,7%-a, ezen belül a leányok 44,6%-a.

„A minimális fizikai igénybevételt feltételező, annál nagyobb labdaérzéket és motorikus képességeket igénylő gyakorlatot — az értékelhető válaszok alapján — kevésbé végzik szívesen és odaadással a gyerekek, holott teljesítményük az országos standard értékhez viszonyítva meghaladja a 75%-ot. Valószínűleg azért, mert nem érzik annak fizikailag megterhelő hatását, ebből következően nem látják annak értékét, csak elvégzik, mert viszonylag könnyen lehet jó teljesítményt elérni." (4)

4 ütemű szabadgyakorlat:

Igennel válaszolt: 12 fiú és 23 leány.
Nemleges választ adott: 61 fiú és 45 leány.
Nem válaszolt a kérdésre: 3 fiú és 30 leány, a tanulók 18,9%-a.

A számadatok mutatják, hogy a tanulók 73,7%-a nem szereti és nem végzi odaadással az igen nagy fizikai erőkifejtést, állóképességet igénylő, nagyon sok izomcsoportot mozgató, intenzív gyakorlatot. A fiúk 83,5, a leányok 66,2%-a adott nemleges választ a kérdésre. Igenlő választ adott a leányok 33,1, a fiúk 16,4%-a.

Mellső fekvőtámaszban karhajlítás, karnyújtás

Igennel válaszolt: 37 fiú és 25 leány.
Nemleges választ adott: 28 fiú és 35 leány.
Nem válaszolt a kérdésre: 11 fiú és 38 leány, a megkérdezett tanulók 28,1%-a.

A tanulók 49,6 %-a azonosul a feladattal, és odaadással végzi azt. A fiúk (56,9%) és a leányok (61,6%) válaszait összehasonlítva a nem várt különbséget kapjuk: a leányok 4,7 %-kal nagyobb odaadással végzik a gyakorlatot. Megjegyezzük, hogy a leányok 38,9%-a nem válaszolt a kérdésre.

Húzódzkodás:

Igennel válaszolt: 29 fiú és 5 leány.
Nemleges választ adott: 35 fiú és 7 leány.
Nem válaszolt a kérdésre: 13 tanuló, a megkérdezettek 14,7%-a.

A leányok 41,6, a fiúk 54,3%-a szerette végezni a gyakorlatot. Nem vett részt teljes odaadással a versenyben a leányok 58,4, a fiúk 54,7%-a. A válaszok nem túl jelentős különbsége (3,7%) azt látszik igazolni, hogy a leányok (II. és IV. évfolyamos lányok végezték) is vonzódnak a nehezebb feladatokhoz, csak bátran kell foglalkoztatni őket.

Lábemelés:

„A gyakorlatot bordásfalon, hátsó függésből (felső madárfogással) vízszintesig történő nyújtottlábú emeléssel és függőlegesig történő visszaengedésig végeztük. A tanulók a feladatot időmegkötés nélkül, a lábemelések számát alapul véve, versenyszerűen végezték." (4)

Igennel válaszolt: 24 fiú és 4 leány.
Nemleges választ adott: 41 fiú és 9 leány.
Nem válaszolt a kérdésre: 11 fiú, a tanulók 12,3%-a.

Igennel válaszolt a tanulók 36%-a. Nem végezte odaadással a feladatát a megkérdezett fiúk 63,1, a leányok 69,3%-a.

Kötélmászás, függeszkedés:

„Állásból, mindkét kézzel érintőmagasságban fogással, elrugaszkodás nélkül kellett vezényszóra elindulni és a kötélen időre felhaladni. (Az időmérés a vezényszótól a kötél felső bőr részének megérintéséig tartott.)" (4)
Igenlő választ adott: 31 fiú és 5 leány.
Nemleges választ adott: 34 fiú és 8 leány.
Nem válaszolt a kérdésre: 11 fiú, a megkérdezettek 14,1%-a.

Ezt a versenyformát még nem kedvelték meg a tanulók, mert csak 46,1%-uk adott igenlő választ a feltett kérdésre.

„Érdekes megállapításra jutottunk annak vizsgálatakor, hogy a tanulók melyik feladatot vállalják nagyobb arányban szívesen, melyik feladathoz vonzódnak leginkább. Mind a fiúk, mind a leányok a nehezebb fizikai megterhelést, a nagyobb akaraterőt igénylő feladatokhoz vonzódnak, bár a két nem között a gyakorlat jellegét tekintve van bizonyos különbség." (4) A fiúk inkább az erőt igénylő versenyeket helyezik előtérbe, a leányoknál majdnem fordított a sorrend, ők inkább az állóképességet és a dinamikus erőt igénylő mozgásokat végzik szívesebben.

A felmérő versenyek tanulói véleménye *fontossági sorrend* szerint:

Fiúk: Fekvőtámasz, 60 m-es síkfutás, húzódzkodás, 1000 m-es síkfutás, súlypontemelkedés, kötélmászás, 4 ütemű szabadgyakorlat, labdapasszolás és tömöttlabda-dobás.

Leányok: 600—800 m-es síkfutás, 4 ütemű szabadgyakorlat, 60 m-es síkfutás, fekvőtámasz, súlypontemelkedés, labdapasszolás, lábemelés, kötélmászás, húzódzkodás, tömöttlabda-dobás.

Érdekelt még bennünket, hogy a szívesen végzett gyakorlatok közül a tanulók milyen arányban választanak önmaguk megismerése szempontjából, illetve, ha nem szívesen végezte a feladatot, akkor az előző szempontok alapján választja-e a feladatot.

A szívesen végzett feladatok sorrendje a *fiúknál* a következőképpen alakult: fekvőtámasz, 60 m-es síkfutás, húzódzkodás, súlypontemelkedés, 1000 m-es síkfutás, kötélmászás, 4 ütemű szabadgyakorlat, tömöttlabdadobás, labdapasszolás és lábemelés.

Ugyanez a *leányoknál:* 60 és 800 m-es síkfutás, fekvőtámasz, 4 ütemű szabadgyakorlat, súlypontemelkedés, labdapasszolás, húzódzkodás, kötélmászás, lábemelés és tömöttlabda-dobás.

Nem szívesen végezte a feladatot a tanuló, ennek ellenére mégis választotta, mert önmaga motorikus — fizikai — teljesítményeinek a megismerése szempontjából fontosnak tartotta; a fontossági sorrend a következő:

fekvőtámasz, lábemelés, 1000 m-es síkfutás, húzódzkodás, kötélmászás, súlypontemelkedés, 4 ütemű szabadgyakorlat, 60 m-es síkfutás, labdapasszolás.

Mindkét nem viszonylatában megfigyelhető, hogy a tanulók a nehezebb feladatok felé vonzódnak, és itt igazolódik a gyakorlat, hogy az egyéntől erőkifejtést igénylő és ezáltal elérhető célkitűzés nagymértékben motiválja a tanulót. Megfigyelhető, hogy az olyan könnyű feladat — amely nem követel különösebb erőkifejtést —, mint a labdapasszolás, a gyermekek szerinti fontossági sorrendben a 6. és a 9. helyre került. Talán ezért nem minősítik fontosnak az önmegismerés szempontjából.

Azt is megvizsgáltuk, hogy a gyerekek mely kérdésekre válaszoltak a legnagyobb arányban. Azt állapítottuk meg, hogy a tanulók azokra a feladatokra emlékeztek visszsza leginkább, amelyek nagy erőkifejtést, tartós erőfeszítést vagy tartós állóképességet igényeltek tőlük. Ebből a szempontból a sorrend a következő: 600—1000 m-es síkfutás (a tanulók 88%-a válaszolt a kérdésre), lábemelés (87,7%), kötélmászás (85,5%), húzódzkodás (85,3%), 60 m-es síkfutás (82,1%), négyütemű szabadgyakorlat (81,1%).

Összefoglalás:

„Az érzelmi és az értelmi ráhatások eredményeként a tanulók többsége (81%-a) az önmegismerés és a teljesítményfokozás szempontjából értelmes dolognak ítéli az új típusú követelményrendszer szerinti felmérő versenyeket. Ennek ellenére a válaszokból kiolvasható, hogy nem mindegyik feladatot végzik teljes odaadással, s emiatt az elért teljesítményeik csak részben tükrözik motorikus képességeik szintjét. A tantervben megfogalmazott lehetőségek alapján érdemes többféle versenyt rendezni. Ezen versenyszámok közül a *leányok* a kitartó, ciklikusan ismétlődő dinamikus mozgásokat, míg a *fiúk* a nagy erőkifejtést igénylő versenyszámokat végzik szívesebben. Általában kimondható az, hogy a nagyobb motorikus ügyességet, de kisebb fizikai erőt igénylő feladatokat az önmegismerés szempontjából nem tartják annyira fontosnak a középiskolás tanulók." (4)

IRODALOM

1. *Arady L.:* A szomatikus nevelés alapkérdései. (Tanulmányok a testnevelés- és sporttudományok köréből, 1976. 179—196. p.)
2. *Burka E.:* A tantervi koncepció és követelmények néhány alapvető kérdése a testnevelésben. (A testnevelés tanítása, 1974. 6. sz. 164—173. p.)
3. *Burka E.—Nagy S.:* A tantervek kipróbálásáról. (A testnevelés tanítása. 1977. 2. sz. 33—36. p.)
4. *Gergely Gy.:* Az új testnevelés tantervi követelmények tükröződése a középiskolai tanulók véleményében. (Testnevelés- és sport tudományos közlemények. 1979. 3. sz. 55—73. p.)
5. *Szmodis I.—P. Szép Á.:* Néhány fizikai képesség vizsgálata a gimnáziumok testnevelési osztályaiban járó tanulóknál. (Utánpótlás-nevelés, 1977. 1. sz. 73—100. p. és 1977. 2. sz. 55—88. p.)

Moszkvában láttuk

A szovjet iskolarendszerről, tantervről, pedagógiai kutatómunkáról korábbi írásainkban már többször beszámoltunk. Egy-egy utazás alkalmával mindig adódik olyan újdonság, amely a magyar testnevelés számára is érdekes, hasznos. 1980 őszén, moszkvai látogatásunk alkalmából, a 115-ös iskolában birkózóórát láthattunk. Azt már korábban is tudtuk, hogy a szovjet tanterv 7—8. osztályban 8—8, a 9—10. osztályban 10—10 órát biztosít a kötött fogású birkózásra. Ezért érdeklődéssel és kíváncsisággal figyeltük a birkózóórát.

A birkózóórát a tizedik osztályban láttuk. Az órán 13 fiú tanuló volt (a lányok ebben az időben ritmikus sportgimnasztika órán vettek részt). Az óra első részében, a sorakozó után, amely a nálunk megszokottnál „katonásabb", futásfeladatokkal gyakorlatok voltak: felugrások, fordulatok, hordások, talicskázás stb. Ez a rész tíz percig tartott. A következő részben, amely szintén tíz perces volt, speciális, birkózásra előkészítő gimnasztikai gyakorlatok kerültek előtérbe, most már szőnyegen: speciális gurulóátfordulások, híd, esések, tompítások, erősítő gyakorlatok. Az igazi birkózás az általános és speciális bemelegítés és erősítés után következett. A tanulók párokban gyakoroltak, körülbelül tíz perc alatt tíz fogást: járomfogás, féljáromfogás karbehúzással és karberántással, válldobás térdelésben stb. Az óra befejező részében erősítő szökdelések, kötélmászás, húzódzkodás, tartós futás szerepelt.

Az óra terhelésére mutat egy pulzusmérési adat. Az órát záró futás után megmértük az egyik tanuló pulzusát: 108 pulzus/perc érték volt.

A magyar tanterv is megengedi, hogy a birkózás a testnevelési órák anyaga legyen (szabadon választható kiegészítő anyag), az ilyen órákat fiútanulóknak nálunk is csak ajánlani lehet.

Nagy Sándor

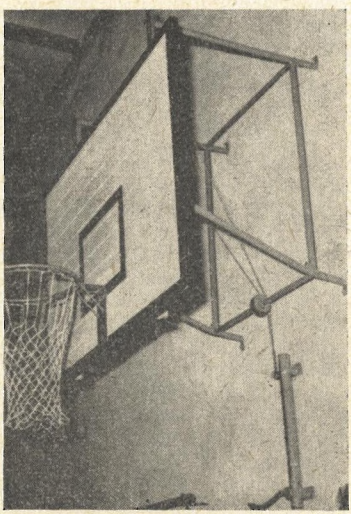
ÖTLETEK, ÚJDONSÁGOK

Változtatható magasságú fali kosárlabdaállvány

Az általános iskolák V. számú alapfelszerelési jegyzéke az 1981. évre, a 27. sorszám alatt alapvető taneszközként jelöli meg a változtatható magasságú tornatermi fali kosárlabdaállványt. A taneszköz elkészült, szeretnénk bemutatni.

A taneszköz rövid leírása (1. ábra)

A palánktartó szerkezet acélcsövekből és különböző alakú idomacélokból készült. A vázszerkezet részei hegesztéssel kapcsolódnak egymáshoz. A falra erősítés süllyesztett, beépített csavarokkal történik. A mozgató, váltó-szerkezet tengelyen felerősített csigákkal történik. A váltókar falra erősítve, megfelelő magasságban helyezkedik el. A váltás módja egyszerű, könnyen elvégezhető. Váltáskor a palánk csúszósínben mozog (2. ábra). A palánk fából, vagy plexiből készült.



1. ábra

Az állvány méretei:
A palánk méretei: 1200×1800 mm.
A palánk távolsága a faltól: 1850 mm.
Beállítható gyűrűmagasság, normál: 3050 mm, mini: 2600 mm.
A falra szerelhető kitámasztó állvány a falnál 980 mm széles és 1290 mm magas.

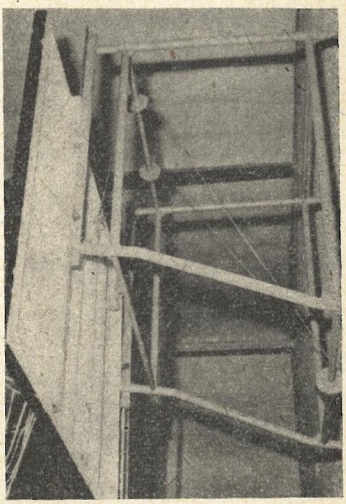
A magasságot állító szerkezetet 4 süllyesztett csavarral a falra kell szerelni. A függesztés 2 db erős drótkötéllel történik (3. ábra). A palánk felső szélének magassága normál gyűrűállásnál: 3950 mm, mini gyűrűállásnál: 3500 mm. A palánk szélén és közepén a vonalazás vastagsága: 50 mm-es fekete csík.

A gyűrű elhelyezése a palánk alsó szélétől: 300 mm. A gyűrű mögötti keret mérete: 450×590 mm (fekvő téglalap).

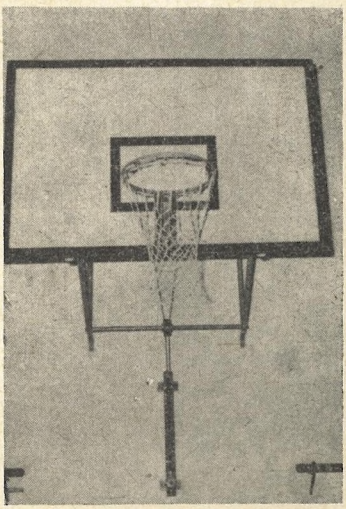
Az állványt minden tornateremmel rendelkező általános iskola jól tudja használni. De jól tudják hasznosítani azok a sportegyesületek is, amelyek az utánpótlás neveléssel foglalkoznak.

Az állványt gyártja: a „Start" Sportszergyártó és Fémipari Szövetkezet (Békés, Verseny út 5. — 5631).

Nagy Sándor



2. ábra



3. ábra

SZAKTERÜLETÜNK TUDOMÁNYOS ÉLETÉBŐL

Iskolai testnevelési kérdések a Mozgásbiológiai Szimpozionon

Tihanyban, kellemes körülmények között, a Magyar Tudományos Akadémia Biológiai Kutató Intézetében folyt le a 9. Mozgásbiológiai Szimpozion, amelyet a Magyar Biológiai Társaság Mozgásbiológiai Szakosztálya és a Testnevelés- és Sporttudományos Tanács rendezett.

Az első napi tudományos ülést dr. Nagy Tamás, az OTSH elnökhelyettese nyitotta meg az iskolai testnevelés hatékonyságával foglalkozó előadásával. Röviden ismertette a követelményrendszert, majd vázolta a 18 000 tanuló felmérésén alapuló új tantervi előírást, a nevelésközpontú célkitűzést. Kiemelte, hogy olyan értékrendszert kell kialakítanunk, amely perspektivikusan a felnőttkori rendszeres testnevelést is magában foglalja.

Pótzy Péterné Keresztesi Katalin 847 általános iskolai tanulóról végzett sokirányú felmérés módszerét és eredményeit ismertette. Baracs Ferencné a testnevelői pályaalkalmasság vizsgálatára kidolgozott módszereikről számolt be.

Dr. Fülöp Adél 9—10 éves tanulókon végzett testalkati és motoros kvalitásvizsgálatokat, majd faktoranalízissel értékelte ki. Megállapította, hogy a vizsgált tanulók testalkata meghatározta szomatikus állapotukat.

A lányok hátrányos helyzetét mutatta ki dr. Nemessuriné Dalmi Edit és dr. Nemessuri Mihály a mozgástudásban. Kifejtették, hogy a mindennapi élet igényeinek megfelelően a lányokat ezen a téren is egyenjogúsítani kell. Ehhez nemcsak a pedagógusok, hanem az egész társadalom szemléletváltozása szükséges.

Az előadásokat követő vitát Nagy Sándor vezette. Hangsúlyozta, hogy a tanulók kis része sportol rendszeresen, és ez arra mutat, hogy szemléletváltoztatásra van szükség, mert a lehetőségeket még nem használtuk ki.

Nézetét számos hozzászóló megerősítette. Baracs Ferencné rámutatott, hogy Pécsett a nyitott pályamozgalom kevés sikerrel járt. Malomsoki Jenő dr. szerint a Medicor szobakerékpárja ugyan használható tornaeszköz, de a közönséges kocogás a legjobb edzettségfejlesztő eljárás.

Markos Tiborné az Úttörő Mozgalomban rejlő, még feltáratlan tartalékokra hívta fel a figyelmet.

Koczián Béláné ismertette azokat az eredményeket, amelyeket céltudatos munkával a budapesti III. kerületi iskolákban sikerült elérni. Először csak egy iskola, Kócziánné volt iskolája nyitott kondicionáló termet, de ma már tíz hasonló teremmel rendelkeznek a kerületben. Iskolai mozgalom a szülő—gyermek közös tornája, amelynek sikeres teljesítése eggyel több kirándulónapot eredményez jutalom gyanánt. Faliújságon is szerepel a közösen sportoló szülő és gyermek fényképe. Az egészségügyi osztály, a nevelési tanácsadó értékes segítséget nyújtott.

Dr. Császi Sándor a testnevelési tagozatos tanulókon végzett felméréseket ismertette.

Dr. Nagy Tamás hangsúlyozta, hogy vonzó, érdekes, öröm- és sikerélményt nyújtó sportágakkal lehet a tanulókat a rendszeres testnevelésnek megnyerni. A megújult Testnevelési és Sporttudományos Tanácsnak az iskolai testnevelés hatékonyságának fejlődéséhez is hozzá kell járulnia a maga eszközeivel.

Dr. Nemessuriné Dalmi Edit

Testnevelés — sport — oktatás

(Testnevelési Főiskola Budapest, 1980. I. 259.)

A TF Tudományos Közlemények korábbi kötetei elsősorban azért voltak számunkra, testnevelő tanároknak tanulságosak és érdekesek, mert belőlük megismerhettük a legújabb sporttudományos eredményeket, kutatásokat. Az így megszerzett ismereteket közvetve tudtuk felhasználni az iskolai gyakorlatban.

A Testnevelés — sport — oktatás kötetben szokatlanul sok közvetlenül is felhasználható, iskolai testnevelésre vonatkozó tanulmányt találhatunk. A kötet tanulmányainak többsége felhasználható a mindennapi iskolai munkában. Ezek a tanulmányok azt is igazolják és bizonyítják, hogy a Testnevelési Főiskolán megindult tantervi kutatásokat a kezdeti szép eredmények után érdemes tovább folytatni.

Úgy gondoljuk, elég a kötet tanulmányait felsorolni ahhoz, hogy a fentieket alátámasszuk. Makszin Imre: Az oktatási folyamat és néhány módszertani kérdés a testnevelésben, Leopold József: A hálótervezés és az oktatás hatékonysága összefüggésének vizsgálata tornában, Kis Jenő: Módszertani meggondolások a sportolás iránti érdeklődés alakításának és alakulásának körében, Békési Sándor és Szakály Ernő: Korszerű szemléltető oktatótáblák az iskolai testnevelés tornaanyagának tanításában és tanulásában, Kulcsár László: A közvetlen és közvetett segítségadás, hibajavítás a torna oktatásában, Jakabházy Lászlóné: Hat—tíz éves tanulók törzstartását javító ritmikus sportgimnasztikai gyakorlatok, Mocsai Lajos: Körülhatárolt törzsanyag korcsoportonkénti kijelölése 8—18 éves kézilabdázóknál, Gergely Gyula: Játékrendszervariációk, mint a védekezés taktikai alapjai a röplabdázásban című tanulmányokat testnevelő tanáraink figyelmébe ajánljuk.

A kötet a Sportpropaganda Vállalat (Bp. Népköztársaság útja 6. 1061). boltjában vásárolható meg, ahol egyes korábbi kötetek még szintén kaphatók.

J. J.

Gyógytestnevelők országos tanácskozása Pécsett

Az idei tanévben Pécsett találkoztak az ország gyógytestnevelést tanító tanárai. Erről a másfél napos, rendkívül körültekintően és gazdag tartalommal szervezett továbbképzésről szeretnénk beszámolni.

A tanácskozást Lantos József, a Baranya megyei Tanács V. B. Művelődésügyi Osztályának helyettes vezetője nyitotta meg. Érdemes elidőzni a megnyitó gondolatainál.

„Nevelő-oktató munkánkban manapság gyakran esik szó az esélyegyenlőségről, arról a fontos előfeltételről, amely nélkülözhetetlen és jogos az azonos állampolgár (óvodás, iskolás) indításában.

Sokat teszünk azért, hogy azonos előfeltételeket teremtsünk oktatási intézményeinkben. Iskolaelőkészítőt szervezünk a hátránnyal induló gyerekek részére, óvodáinkban felzárkóztatjuk a valamilyen oknál fogva lemaradókat, az anyanyelv megőrzése mellett időben kívánunk segítséget adni, hogy a nyelvismeret hiánya, a szókincs szegénysége ne jelentsen hátrányt az iskolában. S később is: középiskoláinkban, egyetemi felvételik előtt is keressük a megoldásokat, hogy az egyénen kívül álló okok miatt ne kerülhessen igaztalanul személyiségét sértő, megkülönböztető hátrányba.

De tudunk-e esélyegyenlőséget biztosítani a veleszületett, vagy szerzett testi, szervi megbetegedések nyomán hátránnyal induló fiataloknak? Az ő számuk — éppen a szakemberek gondos és időben történő feltárása nyomán — nem kevés. Mondhatja-e megnyugtatóan a társadalom, hogy e téren minden rendben van, mindent megtettünk? Nyugodt lehet-e a mi lelkiismeretünk, akik hivatásunkból fakadóan is elkötelezettjei vagyunk az ügynek?

Úgy vélem, hogy a társadalmi intézkedések mellett nagyon gyakran egy-egy elhivatott orvos, pedagógus egyéni többletáldozata mozdítja el helyenkint holtpontjáról e nagyon fontos területet.

E tanácskozás keretében pedig nem is egyetlen egy ember, hanem egy országos közösség kívánja felhívni a figyelmet, kíván saját eddigi tapasztalataival is hozzátenni a gyógytestnevelés szakmai kérdéseihez, a még eredményesebb megoldást segítő elhatározásokhoz.

Megyénkben is születtek már szerény eredmények: részben itt Pécsett, ahol már közel 15 éve tanévenként 2—300 tanuló jár rendszeresen gyógytestnevelési foglalkozásokra.

Bányászvárosunkban (Komlón), ahová Önök szintén eljutnak, több mint 10 éve lelkes pedagógus szakértelme mellett keresi ezúton is gyógyulását, a testi, szervi hátrány legyőzését tanévenként másfél-száz fiatal. Nincs önálló tornaterem, ezért több csoportban más-más helyen jelennek meg pontosan és veszznek részt nagy akaraterővel a foglalkozásokon.

Elszántságuk a testi hátrány leküzdésére, kitartó akaraterejük valóban csodálatos. Az ő lélektanuk is külön tanulmányt érdemel.

Ezért jelenthet minden esetben külön örömet itt megyénkben is, amikor évenként 8—10 tanuló térhet vissza a könnyített, illetve a normál testnevelésre.

Önök sajátos munkahelyükön, munkaterületükön nyilván más-más eszközökkel segítik az imént említett esélyegyenlőséget megteremteni. Ez a segítés nem csupán az egyénnek szól, nem is csak az érintett család az érdekelt, társadalmi ügyet kell, hogy jelentsen mindannyiunk számára."

A másfél napos továbbképzésen három előadás hangzott el és három bemutató tanítást láttunk.

Először dr. Unger Erzsébet orthopéd főorvos „A csípőízület veleszületett és szerzett megbetegedései, és ezek gyógytestnevelése. Hanyag tartás, Schauermann-féle betegség és a scoliosis gyakorisága és therápiája" címmel tartott magas színvonalú diaképekkel szemléletessé tett előadást. A bemutató tanítás kapcsolódott az előadáshoz (foglalkozás csípőficamos, vegyes korosztályú leány csoporttal), amelyet Erdélyi Jánosné vezetett. Változatos lazító-erősítő gyakorlatok után egyéni gyakorlás következett, így biztosítva a megfelelő szintű és mennyiségű terhelést.

A második előadás és foglalkozás Komlón volt. Dr. Várbíró István belgyógyászati főorvos, városi sportorvos előadása és a bemutató foglalkozás (vezette: Tóth Jánosné) példamutatóan kapcsolódott egymáshoz: az orvos és a gyógytestnevelő szoros és rendszeres közös munkája biztosíthatja csak a sikert.

Az előadás keretében megismertük a leggyakoribb rendellenességeket, az órán pedig a rendellenességeket megszüntető nagy intenzitású, orvosilag is ellenőrzött edzésmunkát. A foglalkozás tudatossága és folyamatos terhelése a nem gyógytestnevelési órákon is megállná a helyét.

A harmadik előadást Dr. Szalay István megyei sportfőorvos „A gyógytestnevelésre kiválasztás sportorvosi szempontjai" címmel, nagy meggyőző erővel tartotta. Az előadás utáni foglalkozást Ruzsin Miklósné alsó tagozatos orthopéd csoporttal nagy szeretettel, gördülékenyen vezette.

A tanácskozáson sok szervezési és szakmai kérdéssel foglalkoztak a résztvevők. Hitben, hogy a gyógytestnevelő munkája nélkülözhetetlenül fontos, és tudásban, hogyan lehet legjobban a felmerülő kérdésekre válaszolni, megerősödve tértek haza a gyógytestnevelést tanító tanárok. Nevükben is megköszönjük Baranya megyének és Pécsnek (név szerint Brandstätterné, Temesy Tünde pedagógiai munkatársnak és Schützenhofer György testnevelési és sport főelőadónak), hogy a tanácskozást nagy gonddal, szakértelemmel és szeretettel, gazdag szakmai és kulturális programmal szervezték és tartották meg.

Nagy Sándor

Portrévázlat egy aranydiplomás tanárról

A pedagógia és a pedagógusok szimbóluma az égő fáklya. Ez azonban nem csupán a tudás fáklyáját jelenti, hanem arra is utal, hogy ezen a pályán csak az lehet igazán hatékony, aki másokat lelkesíteni képes. Gyújtani pedig csak az tud, akiben magas lánggal lobog az elkötelezettség, a hivatásszeretet fáklyája. Takács Andor tanár úr pedig — akiről ez a pár soros írás megemlékezik — még ma, 75 évesen is ilyen ember

Egy orvostanhallgató pályát változtat

A debreceni orvostudományi egyetem harmadik tanévét fejezte be jó eredménnyel Takács Andor, már félig orvosnak számított, amikor a Testnevelési Főiskolára küldték úszóedzői tanfolyamra. Addig is sikerrel versenyzett és edzősködött az egyetemi sportklubban, de meg akarta szerezni a hivatalos képesítést is tevékenységéhez. Ez a törekvés azonban döntő fordulatot idézett elő életében. A testnevelőtanári hivatás annyira megtetszett neki, hogy a főiskolán maradt és 1930-ban tanári diplomát szerzett. Pályaváltoztatását soha nem bánta meg!

Csak a tanórát megtartani nem elég!

Amennyiben orvos marad, biztosan idejének túlnyomó részét a kórházban, betegei között tölti. Erre legjobb bizonyíték a 43 éves tanári és 55 éves edzői pályafutása. 11 éven keresztül volt a Testnevelési Főiskola tanára — tanszékvezető főiskolai tanár —, és hallgatóit nem szavakkal, hanem elsősorban személyes példájával nevelte arra, hogy az igazi hivatásszeretet nem ismer órabeosztást! „Oktatni és nevelni csak úgy lehet, ha szeretjük azt, amit tanítunk azokkal együtt, akiket tanítunk!" Soha nem volt példa arra, hogy tanítványai problémáinak meghallgatására és megsegítésükre ne lett volna ideje.

Keménység és önfegyelem

Vezetésével a Testnevelési Főiskola síszakosztálya szép eredményeket ért el. Közel 50 évesen is versenyzett még, amikor a maratoni sífutó bajnokságon 6 km-rel a cél előtt bukott, és eltörte két bordáját a síbotjával együtt. Nem adta fel a versenyt, és beért a célba. Csupán a nehéz verejtékcseppek árulkodtak kínzó fájdalmáról, ő nem panaszkodott. Ezek után nem csodálható, ha a sífutó edzéseken így szólt hozzánk, versenyzőihez: „Jöjjenek utánam!" Példamutatása nyomán szégyen lett volna versenyt feladni. „Egy a lényeges — mondotta —, a becsületes felkészülés és a küzdelem, ha ez megvan, meglesz az eredmény is!"

Meglátni a lényeget!

A sportban és testnevelésben talán még fokozottabb mértékben fontos a lényeglátás, mint más területen. A sikeres tanulási folyamatot vagy éppenséggel a csúcsforma kialakítását sokféle tényező befolyásolja. Ezek közül a legfontosabbakat kiemelni nem könnyű feladat. Takács tanár úr — mondhatni — a mestere volt ennek a tevékenységnek. Olimpiai bajnok versenyzői mutatják ennek legjobb példáját. De ugyanolyan fontosnak tartotta azt is, hogy a testnevelési tanórákon a legügyetlenebbnek tűnő tanítványait is jól megtanítsa a tananyagra. „Nincs különbség a két terület között lelkiismeretességben — hangsúlyozta —, csupán az élvonalban nagyobb az edző társadalmi felelőssége!"

Töretlen hivatásszeretettel

Egy-egy alkalommal kiemelkedő teljesítményt nyújtani nem könnyű, de ennél sokkal nehezebb fél évszázadon át megőrizni a hivatásszeretetet, és úgy élni, hogy a szavak és tettek eggyé legyenek. Ezt meg lehet tenni, és erre Takács tanár úr munkássága a legjobb példa.

Meg lehet csinálni, de csak akkor, ha valaki úgy érti és szereti a hivatását, mint ő szerette és szereti ma is. Engedtessék meg, hogy volt tanítványai és versenyzői e sorok révén nyújthassák át számára a baráti tisztelet, szeretet és a tanítványi hűség aranydiplomáját!

Dr. Nagy György

VÁRADY GÉZA
1931—1980

Az OTSH vezetői, munkatársai, sportvezetők, edzők, iskolaigazgatók, testnevelő tanárok megrendülten állták körül a 49 éves korában elhunyt Várady Géza ravatalát, és kísérték utolsó útjára folyó év január 12-én a rákoskeresztúri temetőben.

Fiatalon ragadta el a halál a tehetséges, lelkiismeretes, nagy munkabírású, kiváló szervezői és pedagógiai képességekkel rendelkező sportvezetőt és tanárt.

Pedagógiai tevékenységét 1953-ban Érden kezdte meg mint testnevelés — biológia szakos tanár.

1963-tól az MTSOT-nál, illetve a jelenlegi OTSH-nál dolgozott, mint az utánpótlásnevelés csoportvezetője. Eredményes munkája elismeréseként A Testnevelés és Sport Érdemes Dolgozója, A Testnevelés és Sport Kiváló Dolgozója, Az Oktatásügy Kiváló Dolgozója, továbbá a Magyar Népköztársasági Sport-érdemérem ezüst fokozata kitüntetéseket kapta. 1979-ben elsők között lett az OTSH tanácsosa.

Kiváló szervező képességét külföldön is elismerték. 1971-től megbecsült tagja volt a szocialista országok nemzetközi „Ifjúsági Barátsági Versenyek" Szervező Bizottságának.

Hazai vonatkozásban is számos társadalmi bizottságnak volt tagja. Ezek között A testnevelés tanítása módszertani folyóiratunk Szerkesztő Bizottságának is.

A magyar sport utánpótlásának ügyét élethivatásának tekintette. Ezen belül különös figyelmet fordított a nagy egyesületekhez kapcsolt korosztályos rendszerű sportiskolák, a városi sportiskolák kialakítására és működtetésére, továbbá ezeknek az utánpótlásnevelés korszerű megoldásához szükséges átalakítására, mely a sportiskola rendszerű utánpótlásnevelést jelenti.

1969-ben alapító tagja a sportiskolákkal együttműködő testnevelési osztályoknak. A testnevelési osztályokat működtető iskolák száma 10 év alatt 170 általános iskolára (35 000 tanulóval) és 26 gimnáziumra (3100 tanulóval) emelkedett. Ma az utánpótlásnevelés jelentős bázisa.

A sportiskolák és a testnevelési osztályok tanterveinek, azok korszerűsítésének, továbbá a módszertani kultúrát segítő egyéb kiadványainak készítésében, valamint a pedagógiai módszertani továbbképzésben kimagasló érdemei vannak.

Fáradhatatlanul alkotott, tervezett. Az utánpótlásnevelés jobb megoldása érdekében az együttműködő művelődésügyi, egészségügyi és sportszervekkel széles és eredményes kapcsolatot alakított ki.

Őszintesége, emberközpontúsága, gyermekszeretete, kollegialitása és korrekt, megbízható együttműködése által mindazok tiszteletét, megbecsülését és szeretetét élvezte, akikkel együtt dolgozott.

A párt és a Minisztertanács nagy jelentőségű határozatainak végrehajtásán dolgozott az utánpótlásnevelés érdekében, amikor a korai, kérlelhetetlen halál elragadta tőlünk.

Példamutatását és emlékét kegyelettel őrizzük!

Varga Sándor

INHALT

Fehér, Valéria—Nagy, Sándor: Über die Erprobung des Lehrplans 1
Machalik, József: Für den effektiveren Unterricht des Lehrplanstoffes für Körperkultur in der Unterstufe 2
Dr. Nádori, László: Der Zusammenhang zwischen Standfähigkeit und Leistungfähigkeit ... 13
Kiss, Erzsébet: Arbeitsplan für Massensport 17
Turi, Imre: Allgemeine Konditionalprobe auf der Grundlage des Kraus—Weber „Fit-seintests" bei den Schülern der Mittelschulen 21
Gergely, Gyula: Schülermeinungen über die Anforderungen des Lehrplans zur Messung der motorischen Fähigkeiten 25
Ideen, Neuigkeiten 29
Aus dem wissenschaftlichen Leben unseres Fachbereiches 30
Heilgymnastik 31

СОДЕРЖАНИЕ

Фехер Валерия—Надь Шандор: Об экспериментах учебной программы 1
Махалик Йожеф: За успешное выполнение учебной программы по гимнастике в младших классах 2
Д-р Надори Ласло: Связь выносливости и силы 13
Киш Эржебет: Рабочий план по массовому спорту 17
Тур Имре: Проверка общей кондиции учащихся средних школ по тестам „фит Крауса-Вебера" 21
Гергей Дьюла: Мнение учеников о требованиях учебной программы по выработке моторных навыков 25
Идеи и новости 29
Из области науки по нашей специальности ... 30
Лечебная гимнастика 31

5,50 Ft

INDEX: 25824